

ماہنامہ

کراچی

روحانی ڈائجسٹ

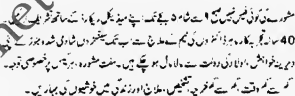
اپریل ۲۰۱۵ء

یہ مجلہ ہر ماہ کے ۱۵ تاریخ کو
اگرچہ ہر ماہ کے ۱۵ تاریخ کو

PDFBOOKSFREE.PK

کوئی شخص اپنے مکان میں اس
قدر آگ نہ سلگائے کہ اس کا دھواں
پڑوسی کے مکان میں داخل ہو کر تکلیف
کا باعث ہو۔ (المحیث)





- ۱۔ اوکھڑا دھڑکا
- ۲۔ سرخڑا دھڑکا دھڑکا
- ۳۔ چھوٹا
- ۴۔ دھڑکا
- ۵۔ اچا دھڑکا
- ۶۔ دھڑکا
- ۷۔ آنت دھڑکا
- ۸۔ دھڑکا
- ۹۔ دھڑکا
- ۱۰۔ دھڑکا

بے اولاد چیز کے متوجہ ہوں!

مشاورت کیلئے تشریف لائیں۔ ہفتہ کے 7 دن

32.5-1 سے 32.5-2 تک کے صفحات پر مشتمل تاریخ نویسی کے مضامین

021-35862353, 35862367
021-35371452, 36371453
021-35375907



پڑھ تیرا رب بڑا کریم ہے جس نے علم سکھایا قلم سے
پیغمبرانہ تعلیمات، روحانی و سائنسی علوم اور نظریہ رنگ و نور کا نقیب

جلد: 37 شماره: 5

اپریل 2015ء / جمادی الثانی 1436ھ

فی شماره: 80 روپے

کراچی

ماہنامہ

ممبر: آل پاکستان نیوز پیپر سوسائٹی

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بندوبست رجسٹرڈ) ... سالانہ 850 روپے
بیرون پاکستان کے لیے ... سالانہ 170 امریکی ڈالر

خط کتابت کا پتہ

1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600

پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل / فیس بک / ویب سائٹ

roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.net

سرپرست اعلیٰ

اَبْدَالِ الْحَيِّ قَلْبِدَارِ بَابِ الْوَلَدِ

چیف ایڈیٹر

غلام شمس الدین عظیمی

جنگ ایڈیٹر

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

پنا آقا، ای آر ایم نیوز سٹی

اعزازی معاون

سہیل احمد

35



91



15



29



اس ماہ بطور خاص.....

امتی ویل کا ایڈیٹ

نیو یارک کے ایک مکان میں 1975ء میں پراسرار واقعات کا ایک سلسلہ شروع ہوا۔ چالیس برس گزرنے کے باوجود یہ مکان آج بھی پراسرار محسوس ہوتا ہے۔ واقعہ پر کئی ناولز اور کتابیں لکھی گئی، ٹی وی پر دستاویزی پروگرامز اور درجنوں فلمیں بن چکی ہیں۔

35....❖❖❖

آپنی کاراز.....

انگلش رائٹرز کا تھاکرسنی کے قلم سے حیرت اور تجسس پیدا کرنے والی ایک پراسرار کہانی.....

91....❖❖❖ ترجمہ: شاہد احمد

معتل حیران ہے، سائنس خاموش ہے.....
ناسٹر ڈیکس سہہ شخص جو آنے والا کل دیکھ سکتا تھا۔
سولہویں صدی میں کئی گئی حیرت کن پیشین گوئیں

51....❖❖❖

آلودگی کا عفریت.....

کیا زمین کو نگل جائے گا؟
سائنسدانوں نے متنبہ کیا ہے کہ اب انسانیت اور ماحول کے
دوست پر زندگی گزار رہی ہے۔

15....❖❖❖ ابن وحسی

من کی آلودگی.....

دل کی آلودگی پر نظر ڈالنے کے لیے ایک زاویہ نظر
سے دیکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ آدمی کو پتہ ہی نہیں چلتا کہ
اس کی شدید نفرت خود اسے ہی کھائے جا رہی ہوتی ہے۔

25....❖❖❖ اشفاق احمد

ماسٹر فلٹیس

اس وقت مغربی دنیا کے کئی اداروں میں ماسٹر فلٹیس
کی ٹیکنیکس اور اس کے مفید اثرات زیر بحث ہیں۔ ماسٹر
فلٹیس کو بہت تیزی سے عملی زندگی میں لایا جا رہا ہے۔

29....❖❖❖ شاہینہ جمیل

- 06.... خواجہ شمس الدین عظیمی
07.... خواجہ شمس الدین عظیمی
11.... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

نور الہی نور نبوت.... اللہ اور اُس کے رسول کا فرمان....
صدائے جرس.... انسان کی علمی ترقی نے فضا کو زہر آلود کر دیا ہے۔
حق الیقین.... آج انسان کو بقاء کے چیلنجز کا سامنا ہے۔



عجیب.... پادشہ کا دربار
دنیا بھر میں بے پناہ خوبصورتی والی جھیلیں لاقند ادھیں، مگر کچھ جھیلیں ایسی بھی ہیں، جنہیں اپنی پر اسرار اور حیرت انگیز خصوصیات کے باعث مشہور ہیں۔

- 71.... راہِ نجات.... سات سو سال قبل پیدا ہونے والے شخص کی حیران کن پیش گوئیاں.... اوریا مقبول جان
75.... روحانیت کا سفر.... اولیاء اللہ اور اہل اللہ کی نظر و سبغ اور ہمہ گیر ہوتی ہے.... انیسویں یوسف



ایک لباس آدمی
وہ ہر روز اسی لباس میں وارد ہوتا۔ جی چاہتا اس سے پوچھوں کہ کیا تمہارے پاس کوئی اور چٹون اور بشرت نہیں ہے....؟
احمد ندیم قاسمی.... 79

- 77.... آزمائش.. اقتدار یا اختیار ایک طرح کی آزمائش ہوتی ہے....
79.... اسے بند ہیں.... وہ میلہ دیکھنے آیا ہے اور اُس کی جیب تک چھنی کوڑی بھی نہیں.... محمد منشاء یاد
105.... جتنی حسرتی زندگی.... زندگی کا ایک رخ یہ بھی ہے۔ آپ جتنی کہانیوں پر مشتمل سلسلہ....
115.... غلطی کا اعتراف.... زندگی کو خوشگوار بنادیتا ہے۔....
117.... سرال کرۂ آسمان ہے.... پر سکون زندگی گزارنے کے لیے حکمت عملی ضروری ہے۔ نادیہ طارق....



بچے، عیسیٰ اور لڑائی....
بچوں کے معاملے میں والدین کو یہ حجامہ ارہن کر فیصلہ کرنا چاہیے....
نوڈ پوائنٹنگ اپنی غذا کو محفوظ بنائیے.... سندھ عفت میسریل کمپن فار ہیلتھ....
127.... ❖❖❖



65

علاء الدین



یہ ہے پاکستان



83



ایک لڑکی کی کہانی جسے روحانی راہوں پر چلنا تھا.... بلوچستان کا دوسرا بڑا شہر.... دلچسپ خبریں، حیرت انگیز واقعات اور ایجابات



147

کیل ہسپتال کے پاک و صحت پر مشتمل...

وہ قدرتی اشیاء جو ہماری جلد کے لیے بہترین ثابت ہوتی ہیں۔

محمد اسامہ نعیم... 121

طوبی دانش... 131

پیسروں کی حفاظت کیجیے... یہ آپ کا بوجھ اٹھاتے ہیں...

ردا جبار... 137

مولی صحت بخش سبزی... کئی بیماریوں سے حفاظت کرتی ہے...

سارہ اسد... 141

کالی مسرج... مسالوں کی ملکہ ہے...

135



کھانا صحت مند بنانے کے لیے...

ایک کھانے کے بعد جلد ہی دوسرا کھانا کھانے سے معدہ خراب ہو جاتا ہے اور معدے کی خرابی کئی دوسرے امراض کو جنم دیتی ہے۔

حکیم عادل اسمعیل... 151

طبی مشورے... زخم معدہ (السر) سے حفاظتی تدابیر...

شرف سلطانہ... 157

گھر کا معالج... ایسے مسائل جن کا حل ہمارے گھر میں موجود ہے...

143



خشبہ... خوراک کا اثر...

خشک بخارات میں اخروٹ بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ اپنے غذائی موادوں کے سبب جسم میں طاقت اور حرارت کا احساس دلاتا ہے۔

کشمور کنول... 143

❖❖❖... 163

کیفیات... مراقبہ کے دوران مختلف کیفیات کا احوال

❖❖❖... 167

قرآنی انسائیکلو پیڈیا... قرآنی الفاظ کی تشریحات

❖❖❖... 169

روحانی سوال و جواب... روحانی مسائل سے متعلق سوالات کے جوابات

❖❖❖... 183

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ... بچوں کے لیے کہانیاں، لطیفے اور پسلیاں

❖❖❖... 201

روحانی ڈاک... آپ کے مسائل کا حل ڈاکٹر وکٹوریہ عظمیٰ کے قلم سے



175

روحانی استاد



123

صحت مند زندگی

جسم کی صحت



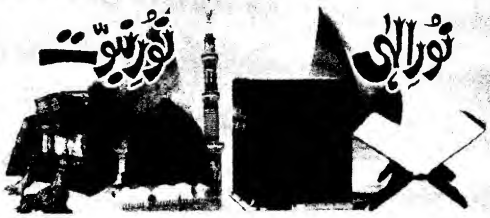
159

ایڈریس گلینڈ

بچپن میں جسمانی و روحانی صحت سے منتخب تحریر

زندگی میں بہتری لانے کا علم

انسانی جسم کی کہانی، اس کی اپنی زبان



کائنات کے تخلیقی نظام پر غور و فکر کیا جائے تو کائنات میں عناصر کی ترکیب میں فطری توازن، ہم آہنگی، ایک منظم اور باقاعدہ حکمت عملی ہر جا نظر آتی ہے۔ اسی نکتہ کو خالق کائنات نے قرآن پاک میں یوں بیان فرمایا ہے۔

ترجمہ: ”اور وہی ہے جس نے آسمانوں اور زمین کو باقاعدہ پیدا کیا۔“ (سورۃ انفاح۔ آیت 73)

ترجمہ: ”جس نے پیدا کیا اور تناسب قائم کیا۔“ (سورۃ الاعلیٰ۔ آیت 2)

ترجمہ: ”اور زمین کو ہم نے پھیلادیا ہے اور اس پر پہاڑ ڈال دیئے، اور اس میں ہم نے ہر چیز ایک

معین مقدار سے اگا دی۔“ (سورۃ حجر۔ آیت 19)

فطری ماحول کی اہمیت و افادیت قرآن و احادیث میں جابجا آئی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے خورشید میں انتباہ فرمایا ہے کہ:

ترجمہ: ”آسمان کو اس نے بلند کیا اور میزان قائم کر دی اس کا تقاضہ ہے کہ تم میرا میں خلل نہ

ڈالو۔“ (سورۃ رحمن آیت 7-8)

اللہ کے آخری نبی حضرت محمد ﷺ نے درختوں کو کاٹنے کی واضح ممانعت کی ہے۔ حتیٰ کہ حالت جنگ میں بھی

درخت کاٹنے سے منع کیا گیا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ مسلمان فوجوں کو اس بات کی ہدایت تھی کہ وہ عمارتوں، فصلوں،

درختوں، میوہیوں اور چشموں کو برباد نہ کریں۔ [متفق؛ موطا امام مالک]....

آپ ﷺ کا فرمان ہے کہ کوئی مومن ایسا نہیں ہے جو کوئی درخت لگائے اور اس سے انسان اور پرندے فائدہ

اٹھائیں اور اس کا بے ثواب نہ ملے۔ [صحیح مسلم] تعلیمات نبوی تو یہاں تک ہیں کہ اگر قیامت واقع ہو اور تمہارے

ہاتھ میں پودا ہو تو اسے زمین میں لگا دو۔ [مسند احمد]

اللہ کے رسول حضرت محمد ﷺ کی تعلیمات میں ہے کہ ”نہ نقصان دو اور نہ ہی نقصان اٹھاؤ“ [سنن ابن ماجہ؛

مسند احمد؛ مستدرک حاکم؛ موطا امام مالک]۔ مسلمان تو وہی ہے جس کی زبان اور ہاتھ (کی ایندھن) سے دوسرے محفوظ

رہیں۔ اللہ کی قسم وہ مومن نہیں ہو سکتا، جس کا ہمسایہ اس کے شر سے محفوظ نہ ہوں۔ [صحیح بخاری؛ صحیح مسلم]

حضرت معاویہ بن حیدرؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ہمسایوں کے حقوق کا درس دیتے ہوئے فرمایا کہ

ہمسایوں کا تم پر یہ حق ہے کہ اگر وہ بیمار ہو تو اس کی عیادت کرو، اگر انتقال ہو جائے تو جنازے میں شرکت کرو اور اگر

قرض مانگے تو اس کو قرض دو اور اگر کوئی بر اکام کر بیٹھے تو پرہیزگاری کرو اور اگر اس کو کوئی خوشی ملے تو مبارک باد دو اور

اگر کسی مصیبت کا شکار ہو جائے تو تعزیت کرو اور اپنی عمارت کو اس کی عمارت سے اس قدر بلند نہ کرو کہ اس کے گھر کی

ہوا بلند ہو جائے اور تمہارے گھر کا دھواں اس کے لیے تکلیف کا باعث نہ ہو۔ [معجم الکبیر طبرانی، متفق]



ہم جب اللہ تعالیٰ کی تخلیق پر غور کرنے کے لیے قرآن پاک سے رجوع کرتے ہیں تو یہ بات سامنے آکر یقین بن جاتی ہے کہ باوجود اس کے Matter ایک ہے، تخلیقی قابیلے ضابطے اور طریقے ایک ہیں، مخلوق کے اندر طبعی تفاوت یکساں ہیں، عقل و شعور سب میں ہے یہ الگ بات ہے کہ میں میں شعور زیادہ ہے کسی میں کم ہے اور کسی میں بہت کم ہے باوجود ان تمام مشترک چیزوں سے ہم یہ دیکھتے ہیں کہ ہر تخلیق کی انفرادیت اپنی جگہ قائم ہے۔

انفرادیت کے دورخ ہیں۔

ایک رخ اجتماعی حیثیت رکھتا ہے اور دوسرا رخ انفرادی شخصیت کے روپ میں موجود ہے۔ اجتماعی رخ کو ہم نوع کا نام دیتے ہیں اور انفرادی رخ کو ہم فرد کہتے ہیں۔ ہر نوع کا ہر فرد الگ اپنی ایک حیثیت، شکل و صورت، رنگ و روپ اور نقش و نگار رکھتا ہے۔

طوے کی نوع کے تمام افراد کی شکل ایک ہے۔ کبوتر کی نوع کے افراد کی شکل و صورت ایک ہے۔ اس طرح اللہ تعالیٰ کی جتنی بھی مخلوقات ہیں وہ نوعی اعتبار سے جو شکل رکھتی ہیں وہی شکل و صورت انفرادی ہے۔ یہ بات ایسی ہے کہ اس میں زیادہ تفکر کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ انسانی مشاہدات ہر وقت اس صورت حال سے آشنا ہیں۔ نوعی نوع پر غور کرنے سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ نوع کا مختلف ہونا اس بات کی علامت ہے کہ نوع کے خدوخال میں معین مقدا ریں کام کر رہی ہیں۔ بکری کی نوع میں اللہ تعالیٰ نے جو معین مقدا ریں رکھ دی ہیں وہ معین مقدا ریں جب متحرک

ہوتی ہیں تو اس کے نتیجے میں بکری ہی متحرک ہوتی ہے ایسا نہیں ہوتا کہ بکری کے پیٹ سے کبوتر پیدا ہو جائے یا کبوتر کے پیٹ سے بکری پیدا ہو جائے....

یہ معین مقداریں نہ صرف زمین کے اوپر موجود مخلوق میں نظر آتی ہیں بلکہ کائنات کی ہر تخلیق کے ہر جزو میں یہ مقداریں کام کر رہی ہیں۔ ان مقداروں کا اہم کام یہ ہے کہ جب یہ آپس میں رو و بدل ہوتی ہیں یا ان کا آپس میں ایک دوسرے کے اندر انجذاب ہوتا ہے تو مختلف رنگ اختیار کر لیتی ہیں۔ یہ رنگ ہی دراصل کسی نوع کے خدوخال بن جاتے ہیں۔ اب تخلیقی فارمولا یہ بنا کہ Matter ایک ہے، ڈائیاں مختلف ہیں۔ ڈائی کی تخلیق اس طرح عمل میں آئی ہے کہ ڈائی Matter کو اپنے اندر محفوظ کر کے اس طرح متحرک کرتی ہے کہ Matter مختلف اور معین مقداروں میں تبدیل ہو جاتا ہے جب یہ معین مقداریں ایک دوسرے میں مل کر چوست ہو کر ضرب کھاتی ہیں تو کوئی ایک رنگ بنتا ہے اور جب ایک رنگ دوسرے رنگ میں جذب ہوتا ہے تو تیسرا رنگ بنتا ہے، نتیجے میں بے شمار رنگ وجود میں آتے ہیں اور یہ بے شمار رنگ ہی اللہ تعالیٰ کی کائنات ہیں۔

سُبْحٰنَ سَمٰوٰتِکَ الْاَعْلٰی ۝ الَّذِیْ خَلَقَ فَسُوّٰی ۝ وَالَّذِیْ قَدَّرَ فَهَدٰی ۝

(سورۃ الاحقاف: 1-3)

اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں ارشاد فرمایا ہے: پاک اور بلند مرتبہ ہے وہ ذات جس نے تخلیق کیا ہر اہم اور معین مقداروں کے ساتھ اس کو ہدایت بخشی۔

یہ بات ہم پھر عرض کرتے ہیں کہ ہم اس بات پر پوری طرح روشنی ڈال چکے ہیں کہ زندہ رہنے کے لئے جذبات و احساسات تمام زمینی اور آسمانی مخلوق میں موجود ہیں اور جو کچھ موجود ہے وہ یکساں ہے۔ کائنات کا ہر ذرہ باشعور ہے۔ کائنات کے ہر ذرے کے اندر زندگی قائم رکھنے کے لئے تمام جذبات و احساسات موجود ہیں۔ کائنات کا ہر ذرہ اس بات کا شعور رکھتا ہے کہ وہ مخلوق ہے، اس کو پیدا کرنے والی کوئی ہستی موجود ہے۔ کائنات میں موجود ہر شے اس بات کا علم بھی رکھتی ہے کہ میں نوعی اعتبار سے اپنی ایک حیثیت رکھتی ہوں مثلاً یہ ہے کہ بکری یہ بات جانتی ہے کہ وہ بکری ہے اور بکری اس بات سے بھی واقف ہے کہ اس کی طرح چاندیروں پر چلنے والا جانور بھیڑیا ہے جس سے اس کو اپنی حفاظت کرنا ہے۔

بکری اس بات کا بھی شعور اور علم رکھتی ہے کہ ایک دوسرے نوع آدمی سے بالکل اسی طرح

جس طرح آدمی اس بات کا شعور رکھتا ہے کہ یہ بکری کی نوع ہے، یہ گھوڑے کی نوع ہے، یہ بھیںس کی نوع ہے یا یہ درخت کی نوع ہے۔

روحانیت میں یہ بات نہ صرف یہ کہ علمی طور سے سمجھائی جاتی ہے بلکہ اس بات کا مشاہدہ بھی کرا دیا جاتا ہے کہ درخت بھی اپنی نوع سے اس طرح واقف ہے جس طرح آدمی اپنی نوع سے اور خود سے واقف ہے۔ ایک زمانہ ایسا تھا کہ انسان غاروں میں رہتا تھا پھر ایک زمانہ ایسا آیا کہ اس نے پتھر کا استعمال سیکھ لیا۔ پھر ایک زمانہ ایسا بھی آیا کہ وہ کسی طرح آگ کے استعمال سے واقف ہو گیا پھر دھات کا زمانہ آیا اور بتدریج ترقی کرتے کرتے انسان ایسے مقام پر پہنچ گیا کہ جس مقام پر بظاہر درخت اور دوسری نوعیں ہمیں نظر نہیں آتیں۔

بظاہر یہ بات سامنے ہے کہ آدم کے زمانے میں درخت کی جو حیثیت تھی اب بھی درخت اسی حیثیت میں موجود ہے۔ اس نے کوئی ایسی ترقی نہیں کی جس کی بنیاد پر یہ کہا جائے کہ آدم کی طرح درخت بھی ایک ترقی پذیر نوع ہے۔

یہ بات بظاہر صحیح ہے لیکن یہ بات ہمیں مانتی پڑے گی کہ انسان نے جیسے جیسے ترقی کی ہے اور ترقی کی مناسبت سے جو جو مصائب، مشکلات، پریشانیاں اس کو پیش آتی رہیں وہ اس ترقی یافتہ دور سے پہلے کے دور میں نہیں تھیں۔ انسان نے علوم کی ترقی کے ساتھ ساتھ جب مصائب و آلام کا انبار اپنے گرد جمع کیا تو اس نے اس مسائل سے نکلنے کے لئے جدوجہد اور کوشش کی اور فضا میں جو گھٹن اور زہریلے مادے اس نے پیدا کر دیئے ہیں ان سے بچاؤ کے لئے بے شمار تدابیر اختیار کیں۔ جس کے نتیجے میں نئے نئے علان و جمود میں آئے اور نئی نئی ترکیبیں ایسی پیش کی گئیں جن ترکیبوں سے اور جن تدبیروں سے وہ ان مصیبتوں اور پریشانیوں کو دور کر سکے۔

یہ بات زیر بحث نہیں ہے کہ انسان نے تخلیق کردہ مصیبتوں، پریشانیوں اور عدم تحفظ کے احساس پر کس حد تک کنٹرول حاصل کیا ہے اور وہ کسی حد تک بے بس ہے۔ بتانا یہ ہے کہ انسان کی علمی ترقی نے فضا کو (Atmosphere) کو زہر آلود کر دیا ہے۔



غور کیا جائے تو یہ ظاہری زندگی کا عام مشاہدہ ہے کہ ہم زماں یا نائیم کی گرفت کو اپنے اوپر سے توڑ بھی سکتے ہیں اور اپنے اوپر مسلط بھی کر لیتے ہیں۔ مثلاً ہمیں کوئی کام کرنا ہے۔ اس کام کو اگر قاعدے

اور طریقے سے کیا جائے تو وہ ایک گھنٹے میں پورا ہو جاتا ہے لیکن اگر ہم نہ چاہیں تو یہ ایک گھنٹے کا کام ہفتوں اور مہینوں میں بھی پورا نہیں ہوتا۔

کہا جاتا ہے کہ زندگی کا وقت معین ہے لیکن مشاہدات اور تجربات اس بات کا انکشاف کر رہے ہیں کہ زندگی کے ماہ و سال بھی آدمی اپنے اختیار اور ارادے سے گھٹا اور بڑھا سکتا ہے۔ ایک آدمی ان عوامل میں زندگی گزارتا ہے جن میں زندگی میں کام آنے والی طاقتوں اور صلاحیتوں کا اسراف بیجا ہوتا ہے۔ وہ ایسی غذائیں استعمال کرتا ہے جن سے آدمی کی صحت متاثر ہوتی ہے۔ اس کے دماغ پر غم و فکر کے ایسے خیالات چھائے رہتے ہیں جن کے دباؤ سے اس کے اعصاب مضطرب اور ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ نتیجے میں ایسے آدمی کی عمر کم ہوتی ہے۔

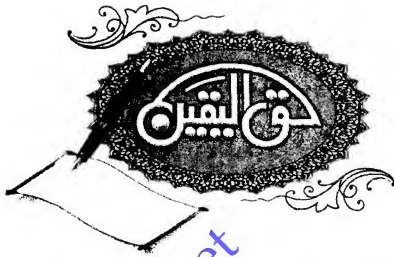
اس کے برعکس ایک آدمی لوازمات زندگی کو بہت مختصر کر دیتا ہے۔ غم و آلام اور فکر کو اپنے قریب نہیں پھکنے نہیں دیتا، ایسی غذائیں استعمال نہیں کرتا جو خون کو سمجھوتہ کرتی ہیں یعنی تمباکو، منشیات وغیرہ ایسے صاف ستھرے حوالے میں رہتا ہے۔ جہاں فضا زہر آلود نہیں ہوتی نتیجے میں ایسے آدمی کی عمر بڑھ جاتی ہے۔

یہ وضاحت ہے اس بات کی کہ زمانیت کے بھی دو رخ ہیں۔ ایک رخ وہ ہے جس میں آدمی کے اندر کام کرنے والی انرجی (Energy) یعنی وہ صلاحیت، وہ طاقت یا وہ لہریں جو اس کی زندگی کو قائم رکھتی ہیں، کم از کم زیادہ خرچ ہوتی ہے کہ آدمی اعصابی طور پر کمزور ہو جاتا ہے، اس کے اعصاب جواب دے جاتے ہیں اور وہ بالآخر مر جاتا ہے۔

زمانیت کا دوسرا رخ وہ ہے کہ جس رخ میں کام کرنے والی لہریں ضرورت کے مطابق خرچ ہوتی ہیں اسراف بیجا نہیں ہوتا چونکہ لہریں اعتدال میں خرچ ہوتی ہے اس لئے ان کا ذخیرہ محفوظ رہتا ہے۔ ذخیرہ محفوظ رہنے سے آدمی کے اندر صلاحیتیں زیادہ طاقتور ہو جاتی ہیں اور وہ اس طاقت سے زمانیت کو مختصر اور بہت مختصر کر سکتا ہے۔

روحانیت میں مراقبہ ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعہ اس بات کی کوشش کی جاتی ہے کہ انسان کے اندر لہروں کا ذخیرہ زیادہ سے زیادہ حد تک محفوظ ہو جائے اور اس محفوظ ذخیرے کی طاقت سے اس کا اپنا اختیار اور ارادہ اس طرف سفر کرنے لگے جہاں سکون اور راحت کی زندگی موجود ہے۔





حاکم قوت قوموں نے اپنے تحفظ کے نام پر ہزار ہا مہلک ترین انسانی و سیاسی ہتھیار تو بنالے لیکن اس دنیا کو، نظام فہمی کی اس منفرد رکن زمین کو امن و سلامتی فراہم نہیں کی جاسکتی.... بلکہ دنیا آج پہلے سے زیادہ غیر محفوظ محسوس ہوتی ہے.... پندرہویں صدی کا انسان زمین کے مستقبل کے لیے بہت زیادہ فکر مند اور بالکل نظر آتا ہے....!

یورپ کے تاریک دور میں جاکھٹھو کریں کھاتے ہوئے، بادشاہت اور چرچ کے ہاتھوں رُسا ہوتے ہوئے مغربی دانشور و سائنسدان اس نتیجہ پر پہنچ کر انسانی معاشروں کو منظم صورت میں چلانے، حکومت کو عوام کے سامنے جوابدہ بنانے اور عوام کو انصاف و مساویانہ مواقع فراہم کرنے کے لیے جمہوریت سب سے بہترین نظام ہے... لیکن یورپ کے حالات کا مشاہدہ یہ بتاتا ہے کہ وہاں جمہوریت نے حکومتی عملداری کو تو مضبوط لیکن معاشرے کو کھوکھلا اور کمزور بنادیا....

مغرب کی جمہوری مملکتوں میں عوام کے حقوق کے نام پر معاشرہ کی اپنی اکائی یعنی خاندان کو تباہی کا سامنا کرنا پڑا۔ ریاست عورت کے حقوق کی ضامن بن گئی لیکن ریاست کی طاقت کی حامل عورت گھر کی چھت سے اور خاندان کے تحفظ سے محروم ہو گئی۔ جب یورپ میں خاندان کا محترم و متبرک کا ادارہ روالہ پذیر ہوا تو مردوں کے لیے عورت کا وجود محض جنسی تلذذ کا ذریعہ بن گیا۔ مردوں نے اولاد کی ذمہ داریاں قبول کرنے سے اجتناب برتنا شروع کر دیا، اولاد کی پرورش و نشوونما کی ذمہ داری عورت کو تنہا سنبھالنی پڑی، نتیجتاً یورپی معاشروں میں سنگین پیدائشی بچوں کی تعداد انتہائی تیز رفتاری سے بڑھنے لگی۔ جمہوری اداروں میں انسانی حقوق کے نام پر اور سراسر انسانی خواہش کی تکمیل میں نت نئے قوانین کی وجہ سے یورپی معاشروں میں بے شمار بگڑاؤں کے نکاح کے ذریعہ فیملی تشکیل دینے کے بجائے کسی قانونی بندھن کے بغیر ساتھ رہنا شروع کر دیا.... نتیجتاً مرد، عورت اور بچے شریک عدم تحفظ اور ڈپریشن میں مبتلا ہونے لگے....

آج مہلک ترین ہتھیاروں کے انبار سے باوجود انسان خود کو غیر محفوظ سمجھتا ہے۔ جمہوری اداروں کے ذریعہ انسانی حقوق کے نام پر ہونے والی قانون سازی کے باوجود معاشرہ کی بنیادیں کھوکھلی ہو رہی ہیں۔ مرد ہو یا عورت، بچے ہوں یا بوڑھے ساری اور عائلی احساس عدم تحفظ میں مبتلا ہیں۔

علم کے فروغ، سائنسی ترقی، مینالوجی کے غریب اور قانون کی بلا دستی کے اس دور میں جمہوری معاشروں کی Achievements یہ بھی ہیں کہ عورت اپنے گھر کی چھت اور تحفظ کے احساس سے محروم ہو رہی ہے، قانون کی پاسداری کا احساس اور نظم و ضبط بہت زیادہ

ہے لیکن انفرادی طور پر اخوت و بھائی چارہ ناپید ہوتا جا رہا ہے، ترقی یافتہ مغربی معاشروں میں بے شمار بچے ماں باپ کے ہوتے ہوئے سرکاری اداروں میں یتیمی کے احساس کے ساتھ پروان چڑھ رہے ہیں۔

اکناکس کے معاملات ہوں یا قیاد کے نام پر کیے جانے والے اقدامات ہر جگہ کمزور پر طاقتور کی بلا دستی نمایاں ہے۔ کہیں کھلے عام ڈنڈے کے زور پر اور کہیں طاقتوروں کو تحفظ فراہم کرنے والے قوانین کے ذریعے....

اکیسویں صدی کا انسان ایک عجیب پر فریب عالم میں رہ رہا ہے۔ اسے غلامی کی ماورائی زنجیروں میں جکڑ دینے کے باوجود یہ یقین دلایا گیا ہے کہ تم آزاد ہو، اپنی مرضی کے مالک ہو۔ تھوڑی بہت آزادی اسے دی بھی گئی ہے لیکن درحقیقت انسانوں کی اکثریت آج بھی چند طاقتوروں کے آہنی نظام کی غلام ہے۔ غلامی ختم نہیں ہوئی البتہ آقاہیت کے اور غلامی کے انداز بدل گئے ہیں۔ جدید دور کے ان آقاؤں نے صرف انسانوں کو ہی متاثر نہیں کیا بلکہ ان کی ہوس زور اور تکمرانی کے انداز نے اس پورے کرۂ ارض کو داؤ پر لگا دیا ہے۔

سرمایہ دارانہ نظام میں انفرادی سوچ، خود غرضی، ذاتی مفادات کا چلن عام ہوا۔ اس چلن کے باعث نہ صرف انسانوں کو بلکہ ہماری اس زمین کے وجود کو بھی انتہائی سنگین خطرات لاحق ہو گئے ہیں۔ سرمایہ دارانہ نظام کے زیر اثر انسانوں کی اکثریت کو ایک پر فریب دور میں رہنے پر مجبور کرنا ہو، خاندان کے متبرک ادارہ کی حمایت ہو، عائلی تحفظ سے عورت کی محرومی ہو، کرۂ ارض میں اوزوں کی تعداد بے انتہا بڑھوت ہو، زمین پر درجہ حرارت میں تشویش سے بھرپور اضافہ ہو، زمین پر آباد دوسری مخلوقات کے وجود کو لاحق خطرہ ہو، ایسی ہتھیاروں کے وجود سے زمین کی تباہی و بربادی کے خدشات ہوں یہ سب انسانوں کی مصلحتی طرز فکر کے نتائج ہیں۔ خطرات و خدشات بے شمار ہیں لیکن ان کی بنیادی وجہ ایک اور ہے۔

یہ وجہ ہے وحی کے زیر اثر پیغمبرانہ تعلیمات سے انسان کی نفی....

اس سلسلہ کا ثبات کا، آسمانوں اور زمین کا خالق اللہ ہے۔

انسان کے وجود خاکی کی تخلیق اس طرح کی گئی کہ اس میں اور زمین کے ماحول میں مطابقت Compatibility ہے۔ انسان کو اپنے خالق کو پہچاننے، خود اپنے وجود کو سمجھنے، بہتر اور منصفانہ معاشرہ تشکیل دینے اور زمین کے ماحول کو سمجھنے کے لیے ضروری سمجھ بوجھ عطا کی گئی۔ صحیح اور غلط میں تمیز کر سکی صلاحیت عطا کی گئی۔ الہامی ہدایات کے ذریعہ صحیح عقیدے، درست راستے کی نشاندہی کر دی گئی اور انسان کو درست راہ پر چلنے کی ترغیب دی گئی۔

نوع انسانی کی ابتدا اور اس زمین کو ایک محفوظ، صحت افزا اور پر امن مقام بنانے کے لیے ضروری ہے کہ انسان اللہ کی مرضی و مشاء کو زیادہ سے زیادہ سمجھتے ہوئے خود کو اللہ کی مرضی کے تابع کر لے۔

اللہ کا ارادہ کیا ہے، اللہ کی مرضی اور مشیت کیا ہے؟ اللہ نے یہ راز اپنے حبیب نور اول، انسان کامل، خیر البشر، نبی آخر حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ذریعے نوع انسان کو آشکارا کر دیے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے اپنے حبیب حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کو تمام عالمین کے لیے رحمت بنایا اور رحمۃ اللعالمین صلی اللہ علیہ وسلم کے ذریعے ساری نوع انسانی کی ہدایت و رہنمائی کا اہتمام فرمایا۔ رحمۃ اللعالمین حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم ساری نوع انسانی کے لیے مرنے و معلوم ہیں۔ نبی آخر الزماں صلی اللہ علیہ وسلم کے ذریعہ اللہ نے انسان کو اچھائی اور

برائی کی، صحیح اور غلط راستوں کی تمیز عطا فرمادی۔

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۖ قَالَ هَمْهَا لِجُودِهَا وَتَقَوَّاهَا ۖ
فَإِنَّهَا لَمِنْ دَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۖ

(سورہ النہل: 91 آیت 10-7)

ترجمہ: ”اور انسانی جان کی قسم اور اسے ہر طرح سے درست کر دینے والے کی قسم، اس (اللہ) نے اسے (انسان کو) خرابیوں کی اور پرہیز گاری کی تمیز عطا فرمادی۔ بے شک وہ کامیاب ہوا جس نے خود کو پاک کر لیا اور بے شک وہ ناکام رہا جس نے خود کو برائیوں میں لوٹ کر لیا۔“

اکیسویں صدی کے انسانی معاشرے خواہ وہ یورپ، ایشیا (جاپان، چین، کوریا) یا آسٹریلیا کے ترقی یافتہ ملکوں پر مشتمل بزعیم خود فلاحی معاشرے ہوں یا افریقہ اور ایشیاء کے ترقی پذیر یا غریب ملکوں پر مشتمل پسماندہ معاشرے ہوں، انسان ہر جگہ اضطراب، بے چینی، ذہنی کشاکش اور روح سے دوری میں مبتلا ہے۔ جہاں علم و مت و قانون کی مضبوطی نظر آتی ہے وہاں خاندانی نظام تباہی کا شکار ہے۔ جہاں خاندانی نظام کچھ مضبوط ہے وہاں حکومتیں اور قانون کی عملداری کمزور نظر آتی ہے۔ انسان ان معاشروں میں بھی پریشان ہے جہاں کفر و الحاد کا غلبہ ہے اور وہاں بھی سنیوں اور برہمنوں پریشان ہے جہاں مذہبی اقتدار کی بالادستی محسوس ہوتی ہے....

موجودہ دور کے انسان کو بقاء کے حوالے سے مختلف چیلنجز کا سامنا ہے۔

تاریخ کے مختلف ادوار میں انسان کو خود انسان کے خطرات لاحق رہے ہیں۔ طاقتور قوموں نے کمزور قوموں پر غلبہ پانے کے لیے انتہائی سفاکی کے ساتھ بے دریغ خون بہایا ہے۔ انسانوں کو بیماریوں اور قدرتی آفات مثلاً سیلاب، خشک سال، زلزلہ وغیرہ سے بھی خطرات لاحق رہے ہیں۔ موجودہ دور کے ترقی یافتہ انسانوں کو آج وبا کی امراض، سیلاب، خشک سال اور زلزلوں سے وہ خطرات لاحق نہیں ہیں جو انہیں خود اپنے ہی تیار کردہ انتہائی مملکت ہتھیاروں سے ہیں۔

آج کے انسان و ایک نہایت سنگین خطرہ ہتھیاروں سے بھی نہیں بلکہ دولت مند اور طاقتور لوگوں کے نافذ کردہ غیر منصفانہ مالیاتی نظام سے ہے۔ یہ بے رحم اور ظالمانہ مالیاتی نظام سرمایہ دارانہ سوچ کے تحت وجود میں آتا ہے۔ اس سرمایہ دارانہ سوچ کے زیر اثر انسان خدشات و احساسات کا مالک کوئی جیتا جاگتا وجود نہیں بلکہ محض ایک در کر ہے۔ اس ”در کر“ کو بنیادی ضروریات اور کچھ تفریحات کی فراہمی اس لیے ضروری ہے تاکہ یہ مزدوری کرتے رہنے کے قابل رہے۔ اسے چند حقوق بھی اس لیے دینے ضروری ہیں تاکہ ”مزدوروں“ میں عدم اطمینان اور بے چینی پیدا نہ ہو....

انسان کے وجود کو لاحق سب سے سنگین خطرہ وہ ہے جو انسان کی خود غرضی اور نفسانسی کی سوچ کے باعث سامنے آیا ہے۔ یہ خطرہ ہے انسانوں کی بد اعمالیوں کے باعث اوزوں کی تباہی کی برپائی اور زمین کے درجہ حرارت میں اضافہ....

آج زمین کے سرسبز و شاداب میدانوں، برف پوش پہاڑوں، دریاؤں، نہروں اور زمین کی زرخیزی کو شدید خطرات کا سامنا ہے۔ زمین پر بسنے والے انسانوں کو اپنے جیسے لیکن طاقتور انسانوں سے خطرہ ہے۔ کمزور ہوں یا طاقتور ہر طرح کے انسانوں کو اعلیٰ قدر کی پامالی کا سامنا ہے۔ خواتین کو اپنی نکریم کا مسئلہ درپیش ہے تو مردوں کو روزگار کی کمیابی، حالات کار کی بہتری کا مسئلہ ہے.... غرض اس زمین پر آج کوئی بھی سکون سے نہیں۔ اس عدم تحفظ، بے سکونی اور اضطراب کے باعث انسان

کے لیے ضروری ہو گیا ہے کہ وہ کسی نہ کسی طرح اپنی بقاء کے راستے تلاش کرے۔

انسانی وجود روح اور جسم کا مجموعہ ہے۔ انسان کو انفرادی اور معاشرتی سطح پر درپیش مسائل کا حل تلاش کرتے وقت انسانی وجود کے باطنی حصے یعنی روح کو قرار واقعی اہمیت دینا لازمی ہے۔ انسان کو اللہ تعالیٰ نے عقل و شعور کی نعمت عطا کی ہے۔ انسانی عقل و شعور کو وحی کے ذریعہ رہنمائی عطا کی گئی ہے۔ وحی ایک خالصتاً روحانی کیفیت یا اللہ کے احکامات و ہدایات کی وصولیاتی کارروائی ذریعہ ہے۔ وحی کی شکل میں کامل ترین ہدایات اللہ نے اپنے آخری نبی حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کے ذریعہ نوع انسانی کو عطا فرمادی ہیں۔

علوم ظاہرہ کے پروردہ بڑے سے بڑے دانشور جب بھی اپنی عقل و دانش کے بل بوتے پر انسان کی شخصیت کو سمجھنے کے دعوے کریں گے اور انسانی خواہشات کی تکمیل کے حوالے سے انسان کے محض مادی رجحان کو اہمیت دیں گے ان سے مسلسل و متواتر غلطیاں سرزد ہوتی رہیں گی۔ ان غلطیوں کے باعث انسان کے اوپر سے نہ تو عوامی کی غیر مرئی زنجیریں ٹوٹیں گی نہ انسانی معاشروں میں اعلیٰ اقدار کو فروغ ملے گا۔ نہ ہی اس کردار میں بحال کی حفاظت ہو پائے گی بلکہ وحی کی روشنی سے محروم انسانی دانش کے ذریعہ بنائے گئے قوانین و ضابطے انسان کے لیے دنیا اور آخرت میں خسارے کا ذریعہ بننے لگیں گے۔

اس دنیا میں نوع انسانی کو جب بھی خطرات و تباہی کا سامنا ہو، ان خطرات کا سدباب صرف اللہ تعالیٰ ہی سے منور طریقہ فکر کے تحت ہی ہو سکتا ہے۔ اس وجہ سے تعمیری، پراخلاص، متبرک طرز فکر کا شیخ حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم پر نازل ہونے والا کلام یعنی قرآن اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات ہیں۔ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات نوع انسانی کو، اس زمین پر آباد تمام مخلوقات کو، اور اس کردار میں کمال سماجی کی ضمانت فراہم کرتی ہیں۔ ان روشن اور پاکیزہ تعلیمات پر عمل کرنے سے انسان اس دنیا میں بھی کامیابیاں پاتا ہے اور آخرت میں بھی اسے کامیابیاں نصیب ہوتی ہیں۔

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ ۝

(سورہ محمد: آیت 2)

ترجمہ: اور جو لوگ ایمان لائے اور اچھے کام کیے اور اس (کتاب) پر بھی ایمان لائے جو محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) پر اتاری گئی ہے اور وہی ان کے رب کی طرف سے حق ہے اللہ نے ان (لوگوں) کے گناہ دور کر دیے اور ان کے حال کو اصلاح کر دی۔
نوع انسانی کو اس کی بقاء اور فلاح کا یہ پیغام پہنچا ہوا ہے امت مسلمہ کی ذمہ داری ہے۔

کیا آج کی امت مسلمہ کو اس عظیم فریضہ کا احساس ہے؟ اور کیا یہ امت آج اس فریضہ کی ادائیگی کے لیے خود کو تیار کر رہی ہے؟....؟

بِذِكْرِ رَقَا يُوسُفَ عَظِيمِ

آلودگی کا عفریت

آلودگی کا عفریت

کیا زمین کو نکل جائے گا.....؟



ابن وصی

مشہور سائنس دان اور ایکولوجسٹ آر تھر چارنٹ
ٹانسلی A.G Tansley کے پیش کردہ نظریہ کے
مطابق زمین کے چاروں طرف پھیلی ہوئی فضاء
میں ایک عظیم الشان حیاتیاتی ماحول Giant
Echo System قائم ہے، اس سسٹم کے تحت تمام
فطری کواں انتہائی درجہ کے نظم و ضبط کے ساتھ اپنی
ذمہ داریوں سے ہمہ برآء ہوتے ہیں، یہ نظم و ضبط
ہمیں سورج کے مخصوص درجہ حرارت، زمین کی
مخصوص گردش، گیہوں کی مقررہ مقدار، نباتات،
حیوانات، معدنیات وغیرہ کی مختلف اقسام کی شکل میں
نظر آتا ہے۔ یہ تمام چیزیں نہ تو بے مقصد ہیں اور نہ ہی
ایک دوسرے سے مکمل آزاد، یعنی ہر ایک کی بقاء کا

دارومدار ایک دوسرے پر ہے۔ اس کرۂ ارض پر تمام
ظہاات کا ارتقاء اور اس کی بقاء قدرت کے نظام کے
مطابق ہے، اگر اس نظام میں ایسی تبدیلی پیدا ہو جو کہ
کرۂ ارض کے Ecosystem کو غیر متوازن کر دے تو
تمام ارضی حیات کو حتمی آلودگی سے خطرناک حد
تک نقصان پہنچے گا۔

آج ہماری زمین مختلف النوع مسائل سے دوچار
ہے۔ افسوس ناک امر یہ ہے کہ ان مسائل کا ذمہ دار
اسی زمین کا باسی انسان ہے۔ انسان نے خود ہی ماحول کو
تباہ کرنے میں کوئی کسر اٹھائیں رکھی۔ انسان ہمیشہ اسے
آلودہ کرنے کا حصہ دار بن رہا ہے۔

زمین پر انسانی زندگی کی ابتداء کے بعد اس کے
قدرتی ماحولیاتی درجہ حرارت میں پہلی تبدیلی تب سے

منا کے 192 سے زیادہ ممالک میں ہر سال
22 اپریل کو "ہمارے ڈے" منایا جاتا ہے۔

زمین پر انسان کی سرگرمیات زمین کے
ماحول کو متاثر کر رہی ہیں۔ جس کے وجہ سے
گلوبل وارمنگ کا سبب بننے والی گیسوں میں ہر
سال ریکارڈ اضافہ ہو رہا ہے۔ ہماری زمین کو
درپیش موجودہ مسائل میں گرمیوں کی ایکٹ،
کلیشیر کا پگھلنا، سطح سمندر کی بلندی، گہرائی آفات
میں اضافہ، موسموں کی تبدیلی، غذائی اجناس
کی کمی، جنگلات کے رقبے میں کمی، مختلف حیوانات
معدومیت کے خطرے سے دوچار ہونا، صنعتی
آلودگیوں سے فضا اور پانی کا مضر صحت ہونا وغیرہ
شامل ہیں۔

گنت آسانش میسر ہیں وہیں پہ ہمیں اس ترقی کی بھاری قیمت چکانی پڑ رہی ہے۔

ایکو سسٹم کا بگڑتا ہوا توازن آج دنیا بھر کے لیے ایک سنگین مسئلہ بن چکا ہے۔ اوزون کی تہہ میں کمی، گلوبل وارمنگ، گرین ہاؤس ایفیکٹ، سونامی، گھدیشیر کا تیزی سے پھیلنا، سمندر کی سطح بلند ہونا، ساحلی علاقوں میں خوفناک طوفانوں کا سلسلہ، سیلاب، زلزلے اور طرح طرح کی خطرناک وباؤں اور امراض اس بڑھتے ہوئے توازن کا اظہار ہیں۔



شروع ہو گئی تھی جب انسان نے پہلی بار آگ کی دریافت کی تھی۔ تب سے اب تک صدیاں گزرنے کے ساتھ ساتھ انسانی ذہن ترقی کرتا گیا۔ انسان نے اپنی ضروریات اور اپنے آرام و آرائش کے لیے نئی ایجادات کیں جو اسے زندگی کو بہتر طور پر گزارنے میں مددگار ثابت ہوئیں۔ وہ دھواں کی ڈبیا ہو یا مٹی کے تیل سے جلتا چراغ، کوئلہ ہو یا پٹرولیم، تیل سے جلتے والے سنو ہوں یا گیس سلنڈر سے جلتے والے کھوکھلے ڈیزل سے چلتے والی گاڑیاں ہوں یا ہوائی جہاز، ریل گاڑیاں ہوں یا فیکٹریوں اور کارخانوں کی چیمینیاں، سب یہ وقت زہریلا دھواں اور گرمی اُگتی رہتی ہیں۔ ہمارے ملک کے کسی صنعتی شہر میں ہوں یا دنیا کے دوسرے ممالک میں۔ زمین کا ہوائی کرہ مسلسل گرم سے گرم تر اور زہریلا ہوتا جا رہا ہے۔

آج کا ترقی یافتہ اور صنعتی دور جس انسان انتہائی تیزی کے ساتھ پھر سائیکل دور کی طرف گامزن ہے۔ سائنس و ٹیکنالوجی کے میدان میں ہونے والی بے پناہ ترقی سے انسان نے اپنے لائف سائیکل کو ماضی کے مقابلے میں بہت بہتر اور آسان بنا لیا ہے لیکن ... معیار زندگی کو بہتر بنانے کی ان انسانی کاوشوں کے قدرتی ماحول پر انتہائی بھیانک اثرات مرتب ہوئے ہیں۔ گلوبلائزیشن کے اس دور میں جہاں انسان کو ان

گلوبل وارمنگ / گرین ہاؤس ایفیکٹ ماحولیاتی آلودگی اور موسمیاتی تبدیلیوں کے بڑھتے ہوئے درجہ حرارت یعنی گلوبل وارمنگ کا تذکرہ آج کل عام ہو چکا ہے۔ اس حوالے سے اکثر آپ نے گرین ہاؤس ایفیکٹ کا نام سنا اور پڑھا ہوگا۔ شاید آپ میں سے اکثر لوگوں کو یہ بھی معلوم ہو کہ گلوبل وارمنگ اور گرین ہاؤس ایفیکٹ سے مراد کیا ہے۔

ہماری زمین کی فضا اور ماحول اس توازن کے حامل ہیں جو انسان اور دیگر جاندار کی بقا کے لئے ضروری ہے۔ ہماری زمین ایک فضائی غلاف سے ڈھکی ہوئی ہے، جسے اوزون کہا جاتا ہے، کہ وہ ماضی پر زندگی کی حفاظت کے لئے ایک ڈھال کے طور پر کام کرتی ہے۔ اس حفاظتی نظام کی وجہ سے سورج کی ضرر رساں وائٹ رے شعاعیں زمین تک نہیں پہنچ پاتیں اور زمین کا ایک مناسب درجہ حرارت قائم رہتا ہے۔

زمین کی فضا میں موجود کاربن ڈائی آکسائیڈ، آبی بخارات اور دیگر گیسیں مثلاً میتھین اور کلورو فلورو کاربن گیسیں (CFCs) جنہیں گرین ہاؤس گیسز بھی کہا جاتا ہے، فضائی تبدیلی میں کلیدی کردار ادا کرتی

زمین کی فضا میں

ہیں۔ ان گرین ہاؤس گیسز کی مخصوص مقدار سورج کی شعاعوں کے لئے شفاف واسطہ کی حیثیت گرین ہاؤس گیسز میں اضافہ (انفرایڈ) شعاعوں کو جذب رکھتی ہے، یہ گیسیں سورج کی روشنی کو گزرنے دیتی ہے جس سے زمین کی سطح گرم ہوتی ہے۔ جب سورج کی بعض شعاعیں سطح زمین سے ٹکرا کر واپس فضاء میں چلی جاتی ہیں تو گرین ہاؤس گیسیں



کچھ شعاعیں اپنے اندر جذب کر کے مرکوز کر لیتی ہیں۔ یہ جذب شدہ شعاعیں فضاء کو حرارت مہیا کرتی رہتی ہیں جو دوبارہ سطح زمین پر پہنچ کر زمین اور فضاء کے اطراف ماحول کو توانائی اور حرارت بہم پہنچاتی ہیں۔ گرین ہاؤس گیسوں کی یہ خصوصیت گرین ہاؤس گیس کے جو زمین پر زندگی کو سپورٹ کرنے والے درجہ حرارت کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ اب اگر کسی بھی وجہ سے اس گیس کی مخصوص مقدار میں فوری اضافہ یا کمی ہو جائے تو زمین کے قدرتی ماحول اور آب و ہوا کو سخت خطرات لاحق ہونے لگتے ہیں، ان گیسوں میں اضافہ کا عمل گلوبل وارمنگ کہلاتا ہے۔

گلوبل وارمنگ کے اثرات

حرارت کی مناسب مقدار وہ ہے، جس میں حیات پھلتی پھولتی ہے۔ اگر زمین کا قریبی طور پر مقررہ درجہ حرارت بڑھ جائے تو پہاڑوں پہ

موجود برف پھل جائے گی جو شروع میں تو دریاؤں میں زیادہ پانی باعث بنے گی، بعد میں ان برفانی ذخائر کے ختم ہو جانے کی وجہ سے پانی کی قلت ہو جائے گی۔ جس سے خشک سالی اور قحط جنم لے سکتے ہیں۔ زمین پر موجود قدرتی جنگلوں کا صفایا



ہوائی کے درجہ حرارت بڑھ جائے گا۔ زمین میں کمی عمل ہے، یہ فضا میں کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس کے اضافہ اور آبی بخارات کی زیادتی کے نتیجے میں ہوتا ہے۔ آبی بخارات اور کاربن ڈائی آکسائیڈ میں قدرتی طور پر صلاحیت ہوتی ہے کہ یہ سورج

مقدار زیادہ ہونے کی وجہ سے ذہنی طور پر کمزور بچوں کی پیدائش میں اضافہ، دماغی امراض اضافہ یا نروس سسٹم میں خرابی ہونا۔

صنعتی کارخانوں کا فضلہ جسے پانی میں بہا دیا جاتا ہے یہ زمین کی اوپری سطح کو تباہ کرتا ہے اور زمین کے نیچے موجود پیچھے پانی کے ذخائر کو آلودہ کرتے ہوئے سمندر میں پہنچتا ہے۔ یہ زہر آلود پانی اور جہازوں کا فضلہ تیل سمندر میں پھیلنے سے اوپر کی سطح سے جانوروں کو آہنچ نہیں مل پاتی، ان میں موجود بھاری عنصر سمندر کی کتبہ میں بیٹھ جاتے ہیں۔ اس وجہ سے وہاں موجود سمندر کی حیات کو شدید نقصان پہنچتا ہے اور اس طرح سے اس ماحول کو تباہ کر دیتے ہیں۔

گلوبل وارمنگ کے خطرات

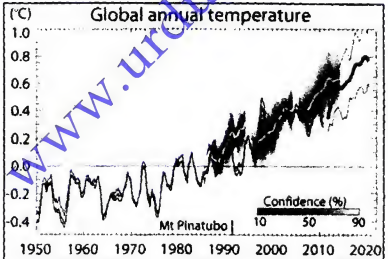
مختلف تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ دنیا میں آبادی میں اضافے، صنعتی انقلاب، بڑے پیمانے پر جنگلات کی کٹائی، وسیع پیمانے پر معدنی ایندھنوں کے جسٹ کے نتیجے میں گرین ہاؤس گیسوں اور گلوبل وارمنگ میں اضافہ ہوتا ہے۔

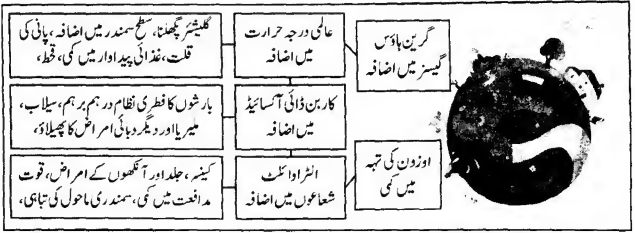
ماہرین کا کہنا ہے کہ درجہ حرارت میں اضافہ کر کے ارض کو تباہی سے دوچار کر دے گا۔ سطح سمندر بلند ہونے سے متعدد ساحلی شہر ڈوب جائیں گے اور گرمائش بڑھنے سے متعدد اقسام کی حیات کے لیے زہرہ ہنا مشکل ہو جائے گا۔ خشک سالی اور شدید بارشیں گلوبل وارمنگ کی نمایاں علامت ہیں۔ مختلف خطوں میں وقت سے پہلے گرمی یا سردی کا آغاز بھی گلوبل وارمنگ کے اثرات کو ظاہر کرتا ہے۔ سائنسدانوں کی ایک بہت بڑی

کر کے ایندھن کے لئے استعمال کرنا۔ زیر زمین مٹنے والا کوئلہ، گیس اور پٹرولیم جب جلتا ہے تو ہوا میں گرمی اور آلودگی پیدا کرتا ہے۔ ماہرین سائنس کے مطابق کوئلہ اور پٹرولیم کا استعمال زمین کے ہوائی درجہ حرارت کو سب سے زیادہ گرم کر رہا ہے۔ اس وجہ سے دنیا بھر کے ہزاروں سال پرانے برقی گھسیٹر بہت تیز رفتاری سے پگھلنے شروع ہو گئے ہیں۔ کئی جانداروں کو اپنی جان کا خطرہ لاحق ہو گیا ہے زمین پر مختلف ممالک میں موسمی تبدیلیاں ہو رہی ہیں۔ سمندری سائیکلون اور طوفان زیادہ آنے لگے ہیں۔ دریاؤں میں پانی کی سطح بڑھنے لگی ہے۔ سیلاب بہت زیادہ آرہے ہیں اور بھیاںک تباہی ہو رہی ہے۔ بارشیں زیادہ ہونے لگی ہیں۔

صنعتی اداروں سے پیدا ہونے والی گیسوں کا فضا میں اخراج، دنیا بھر میں چلنے والی گاڑیوں کے دھوئیں کا فضا میں شامل ہونا اور گھریلو سطح پر کاربن مرکبات والی شے کا بے تحاشہ استعمال اوزون کی قدرتی حفاظتی تہ کو جھٹکا کر رہا ہے۔ سورج کی یہ ضرر رساں الٹرا وائٹ شعاعیں انسانی صحت کے لئے مسائل پیدا کرتی ہے جن میں سرفہرست مختلف اقسام کے کینسر ہیں۔

اس کے علاوہ فضا میں مختلف کیمیائی مرکبات مختلف پیچیدگیاں پیدا کرتے ہیں۔ مثلاً فضا میں لیڈ کی





جائسنے آنے والی موسمیاتی و ماحولیاتی تبدیلی کی کارجمان کسی قدرتی عمل کا نتیجہ نہیں ہے، بلکہ اس کی ذمہ دار صنعتی سرگرمیاں ہیں۔ رپورٹ کے مطابق زمین کی سطح اور مچلی فضا کا درجہ حرارت مسلسل بڑھ رہا ہے۔

سائنسدانوں کی پیش گوئی ہے کہ گلوبل وارمنگ کے بڑھنے سے دنیا کے کچھ علاقے قحط زدہ آب جبکہ بعض علاقے خشک سالی کا شکار ہو جائیں گے۔ سیلاب اور خشک سالی سے بڑے پیمانے پر فصلیں تباہ ہو سکیں گی۔ کچھ علاقوں میں بارشوں میں اضافے سے لینڈ سلائیڈنگ بڑھ جائے گی۔ جو علاقے خشک سالی کا شکار ہوں گے وہاں کے جنگلات میں آگ لگنے کے واقعات میں اضافہ ہو گا۔

گرین ہاؤس گیسز میں اضافہ

ماہرین موسمیات اور سائنسدانوں نے انکشاف کیا ہے کہ گزشتہ 30 سال میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کے اخراج میں تیزی سے اضافے کے باعث زمین ان گیسوں کو اپنے اندر جذب کرنے کی صلاحیت بہت حد تک کھو بیٹھی ہے۔ موسمیات کی عالمی تنظیم (World Meteorological Organization) کی رپورٹ کے مطابق 1984 سے لے کر اب تک سب سے زیادہ گرین ہاؤس گیسز کی سطح میں اضافہ ہوا ہے، دوسرے لفظوں میں کہا جائے تو ہماری فضا میں زہریلی

تعداد اس بات پر متفق ہے کہ ہماری زمین کا موسم تبدیل ہو رہا ہے۔ درجہ حرارت میں بے قاعدہ اضافہ یا کمی، برف پڑنے اور بارشوں کے پینر نر یا ترتیب میں تبدیلی، سمندری سطحوں میں اضافہ اور موسموں کی شدت ہمارے سیارہ زمین کو بری طرح متاثر کر رہے ہیں۔ یہ سب دراصل انسانوں ہی کی جانب سے پیدا کی جانے والی گرین ہاؤس گیسوں کی بدولت ہے۔ لندن میں ہونے والی ایک سائنسی تحقیق کے پتہ چلا ہے کہ ماحول کو اتنا زیادہ نقصان پہنچ چکا ہے کہ اب خود انسانی حیات خطرے میں پڑ گئی ہے۔ ان سائنسدانوں نے اپنی مرتب کردہ رپورٹ میں متنبہ کیا ہے کہ اب انسانیت اذہار کے وقت پر زندگی گزار رہی ہے، اس رپورٹ کے مطابق ہماری زمین صاف پانی، صاف ہوا اور سمندری حوالہ کی صورت میں ایک تخمینے کے مطابق 15 کھرب پاؤنڈ مالیت کے وسائل فراہم کرتی ہے لیکن صنعتی ترقی نے اپنی ماحول کا دو تہائی حصہ تباہ کر دیا ہے۔

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ جو کچھ ہم کر رہے ہیں وہ معاشرتی پاگل پن کے سوا کچھ بھی نہیں۔ امریکہ کی ایک سائنسی رپورٹ کے مطابق اس بات کے واضح شواہد ملے ہیں کہ انسانی کارروائیوں سے تباہ کن ماحولیاتی تبدیلیاں واقع ہو رہی ہیں۔ فیڈرل کلائمیٹ چینج نامی سائنسی پروگرام کے مطابق گزشتہ پچاس سال سے

گیسوں نے ذیرے جمالیے ہیں۔
تنظیم کا کہنا ہے یہ صورت حال عالمی
سطح پر فوری ماحولیاتی معاہدے کا تقاضا
کرتی ہے۔ رپورٹ کے مطابق فروری
2015 میں ماحول میں اوسط کاربن

سائنسدانوں نے اپنی مرتب
کردہ رپورٹ میں متنبہ کیا ہے
کہ اب انسانیت اوجھلے وقت
پر زندگی گزار رہی ہے،

ہونے کا خدشہ ہے۔ ساتھ ہی کئی ممالک
میں خشک سالی اور قحط پڑ جائے گا۔
پاکستان میں پانی ذخیرہ کرنے کا
کوئی مناسب انتظام موجود نہیں ہے،
پاکستان برفانی تودوں کا صرف دس فیصد

ڈائی آکسائیڈ کی تعداد 400 پارٹس پر ملین تک پہنچ گئی
ہے یعنی گزشتہ سال کے مقابلے میں 3 پی پی ایم کا اضافہ
ریکارڈ کیا گیا ہے۔ پی پی ایم ایک ایسی اکائی ہے جسے ہوا
میں آلودگی ناپنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ عام طور
پر 10 ہزار پی پی ایم ایک فیصد کے برابر ہوتا ہے۔
رپورٹ میں مزید کہا گیا ہے کہ ایک طرف تو کاربن کے
اخراج میں اضافہ ہوا ہے تو دوسری طرف زمین کے
بائیوسفر Biosphere میں اس اخراج کو جذب
کرنے کی صلاحیت بھی کم ہو رہی ہے۔ رپورٹ کے
مطابق 1990 سے لے کر اب تک کاربن ڈائی
آکسائیڈ، میتھین اور نائٹروس آکسائیڈ کے اخراج میں
انسانے کے باعث درجہ حرارت میں 34 فیصد تک
اثرات مرتب ہوئے ہیں۔

پانی محفوظ کر سکتا ہے اور جب پانی کا بہاؤ تیز ہو جاتا ہے تو
سیلابی صورتحال پیدا ہو جاتی ہے۔ عالمی حدت کے
باعث ہمارے پانی کے وسائل براہ راست متاثر ہو رہے
ہیں۔ پاکستان ایک زرعی ملک ہے، ہماری معیشت
زراعت پر مبنی ہے۔ عالمی سطح پر برفانی تودوں کا تیزی
سے پھیلنا ہماری زراعت کے لئے بھی نقصان دہ ہے
کیونکہ پانی کے بڑھتے ہوئے اضافے کی وجہ سے سیلاب آتے
ہیں اور فصلیں خراب ہو جاتی ہیں جبکہ سیلاب کے
باعث جانور بھی مر جاتے ہیں۔
گلوبل وارمنگ خوراک کے مسائل بھی پیدا کر
رہی ہے۔ گلوبل وارمنگ سے ممکنہ متاثرہ ممالک میں
برازیل، پیرو، افریقہ کا ساحلی علاقہ، جنوبی مشرقی ایشیا
اور چین، پاکستان اور بنگلہ دیش وغیرہ شامل ہیں۔
پانی کا دانشمندی سے استعمال نہ کیا گیا تو 2025ء

فلکت آب اور قحط

زمین کا تین چوتھائی حصہ پانی پر مشتمل ہے۔
صرف ایک حصہ خشکی ہے۔ زمین پر پائے جانے والے
پانی میں سے 97 فیصد پانی سمندروں میں پایا جاتا ہے جبکہ
باقی تین فیصد میں سے 2 فیصد گلیشیر زمین اور ایک
فیصد دریاؤں، جھیلوں اور ندیوں وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔
عالمی درجہ حرارت کے بڑھنے سے سب سے شدید خطرہ
جن گلیشیر کو ہے وہ کہہ ارض کے تازہ پانی کا 80 فیصد
ذخیرہ رکھتا ہے۔ اگر ان میں سے کوئی بھی گلیشیر متاثر
ہو تو اس کے نتیجے میں سطح سمندر میں تین فٹ اضافہ

تک دنیا کے 48 ممالک قلت آب کا شکار ہو جائیں
گے۔ انسانی عمل و عمل کے باعث زمین کے کتناہ میں
بھی اضافہ ہو رہا ہے اور دنیا کا تقریباً 200 ملین ہیکٹر رقبہ
جو امریکہ اور میکسیکو دونوں کے مشترکہ رقبے سے زائد
اور کل دنیا کی زمین کا 15 فیصد ہے، کی پیداواری
صلاحیت زمین کے کتناہ کے باعث کم ہو چکی ہے۔

سطح سمندر میں اضافہ

یہ کہہ کے قطب پر موجود برف کے ذخائر اگر پگھل
جائیں تو ساری دنیا میں سمندر کے پانی کی سطح بہت زیادہ

روایتی ڈائجسٹ

کراچی کو شدید خطرات

اگلے پانچ عشروں کے اندر

اندر پاکستان کا سب سے بڑا شہر

کراچی کو موسمیاتی تبدیلیوں



کے نتیجے میں شدید مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے۔ جرمن نیوز ایجنسی ڈی پی اے کی جریدے ایکسپریس ٹریبون میں چھپنے والی رپورٹ کے مطابق سمندر میں پانی کی مسلسل بلند ہوتی ہوئی سطح کے باعث یہ خطرہ موجود ہے کہ سن 2060ء تک دو کروڑ سے زیادہ کی آبادی والا کراچی ہی نہیں بلکہ صوبہ سندھ کے کچھ دیگر شہر بھی زیر آب آجائیں گے۔

نیشنل انسٹیٹیوٹ آف اویشیو گرافی کے سربراہ آصف انعام نے بتایا ہے کہ ”کراچی کے علاقے طیر کے کئی حصے ابھی سے زیر آب آچکے ہیں جبکہ سندھ میں ٹھٹھہ اور پیرس کے اضلاع بھی سن 2050ء تک زیر آب آسکتے ہیں۔ گزشتہ پینتیس برسوں کے دوران سمندری پانی دو کلو میٹر لمبی ساحلی پٹی کے ساتھ ساتھ دولاکھ ایکڑ زمین بھی نگل چکا ہے۔“

واضح رہے کہ اقوام متحدہ کے ماحولیاتی پروگرام نے 1989ء سے پاکستان کو ان ممالک کی فہرست میں شامل کر رکھا ہے، جو سمندروں میں پانی کی بلند ہوتی سطح کے باعث خطرات سے دوچار ہیں۔

بلند ہو کر، دنیا کے بیشتر علاقے کو زیر آب کر دے گی۔ موسمیاتی تبدیلیوں پر نظر رکھنے والے اقوام متحدہ کے ادارے ”انٹر گورنمنٹل نیٹل سائنس ہائیس چینج“ نے بتایا کہ ساحلی علاقوں میں موسمیاتی تبدیلیوں کے باعث اگلی صدی کے آغاز یعنی سال 2100ء تک کروڑوں لوگ متاثر ہوں گے۔ IPCC کے مطابق گزشتہ

سے اضافہ ہوتا رہا تو زمین کے ایک بڑے حصے سے حیات ختم ہو جائے گی۔

سیلاب اور سمندر کی طوفان

اقوام متحدہ کے ذیلی ادارے انٹر گورنمنٹل نیٹل آف کلائمٹ چینج (IPCC) کے مطابق گزشتہ صدی میں پوری دنیا میں گلوبل وارمنگ کی وجہ سے درجہ حرارت کا ایک ڈگری سینٹی گریڈ سے لیکر 6 ڈگری سینٹی گریڈ تک بڑھنے کا امکان ہے۔ اس رپورٹ کی رو سے اس صدی میں دنیا میں سمندروں کی سطح کا 9 سینٹی میٹر سے لے کر 88 سینٹی میٹر تک بڑھنے کا خدشہ ہے۔

حیاتیاتی تنوع

قدرتی ماحول کے تحفظ کے ادارے ڈیپو ڈیلویوف کی رپورٹ کے مطابق 1970ء کے عشرے میں زمین پر موجود نباتات اور حیات میں جو تنوع اور رنگارنگی تھی، اس میں اب 30 فیصد کمی واقع ہو چکی ہے۔ جب کہ خطہ استوا پر واقع ممالک میں قدرتی نقصان کو پہنچنے

اگلی صدی کے آغاز یعنی سال 2100ء تک کروڑوں لوگ متاثر ہوں گے۔ IPCC کے مطابق گزشتہ صدی کے دوران یعنی 1901ء سے 2010ء کے دوران عالمی سطح پر سمندری سطح میں 0.19 میٹر اوسط اضافہ ہوا۔ ان کا کہنا ہے کہ اکیسویں صدی کے دوران سمندروں کی سطح میں مزید تیزی سے اضافہ واقع ہو گا۔ اس کی وجہ سمندر کی سطح پر درجہ حرارت بڑھنا اور گلیشیئرز کی برفانی تہوں کا تیزی سے پگھلنا ہے۔ سائنسدانوں کے مطابق عالمی حدت کے باعث قطب شمالی کے مغربی حصے میں واقع وسیع گلیشیئرز انہماکی تیزی سے پگھل رہے ہیں۔ مہا یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق قطب شمالی پر پگھلنے والی برف اپنے ساتھ وہاں کی نباتات بالخصوص اگلی کو بھی بہا لے جا رہی ہے جو قوڈ چین کا اہم حصہ ہے۔ اگر درجہ حرارت میں اسی شدت

والے نقصان کا تخمینہ 60 فی صد کے لگ بھگ ہے۔

2008ء میں کیے گئے ایک سروے کے مطابق گلوبل وارمنگ کی وجہ سے بہت سارے جانور اور کیڑے مکوڑے اور پودے اپنے اصلی مسکن کو چھوڑ کر اب 2000 ہزار فٹ اس سے بلند ترین علاقوں میں اپنا مسکن بنانے لگے ہیں۔ اشیاء کے کئی ممالک میں پینے کے صاف پانی کی قلت ہو گئی ہے۔ جس کی وجہ سے وہاں کے لوگ نقل مکانی پر مجبور ہو گئے ہیں۔

جنگلات کو بے دریغ کاٹنا بھی گلوبل وارمنگ کا سبب بنتا ہے، اگر ہم دیگر جانداروں کے ماحول کی حفاظت نہ کریں، انکے رہائشی جنگلات کاٹ دیں اور سمندر میں آلودگی اندیختے رہیں تو کئی جاندار دنیا سے غائب بھی ہو سکتے ہیں۔ نہ صرف یہ بلکہ اپنے ماحول میں وہ جس حیاتیاتی توازن (ایکو سسٹم) کو قائم رکھتے ہیں وہ انکی غیر موجودگی میں تباہ ہو کر ہمارے لئے مسئلہ بن سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق کسی بھی ملک کا ایک چوتھائی رقبہ جنگلات پر مشتمل ہونا ضروری ہے جب کہ پاکستان کا صرف 1.4 صد رقبہ جنگلات پر مشتمل ہے، وہ بھی آبادی میں تیز رفتار اضافے اور لوگوں کی رہائش وغیرہ کا بندوبست کرنے کے باعث تیزی سے کاٹا جا رہا ہے، اس سے زمین میں کٹانوں کا ٹکڑا بڑھ رہا ہے۔ حیاتیاتی تبدیلی کے باعث ہماری زمینیں بھجھ جاتی جارہی ہیں جس سے بڑے پیمانے پر زرعی پیداوار متاثر ہو رہی ہے اور جنگلی حیات معدوم ہو جاتی جارہی ہے۔

آلودگی اور انسانی صحت

آب و ہوا اور ماحول پر اثرات کے ساتھ ساتھ انسان اب انسانی صحت پر گلوبل وارمنگ کے اثرات پر بھی تحقیق کر رہے ہیں۔ انسانی صحت اور

بھاء کیلئے کھلی فضاء اور صاف ہوا میں سانس لینا بہت ضروری ہے لیکن اس ترقی یافتہ اور سائنٹیفک دور میں انسان کو نہ تو صاف ہوا میسر ہے اور نہ ہی کھلی فضاء میسر ہے۔ اس جدید ترین دور میں بنی نوع انسان آلودہ ہوا میں سانس لینے اور آلودہ پانی پینے پر مجبور ہے۔ اس آلودہ ہوا اور آلودہ پانی کی وجہ سے انسانی جسم میٹھا بیماریوں کا شکار ہو رہا ہے۔ بڑھی ہوئی ماحولیاتی آلودگی کی سبب بڑی وجہ فضائی آلودگی ہے جو ایک صحت مند معاشرے کی تشکیل میں بڑی رکاوٹ بن رہی ہے۔ جب مختلف اقسام کی اشیاء اور کپڑے کو تلف کرنے کی نیت سے جلایا جاتا ہے تو ان سے خارج ہونے والے دھوئیں کی وجہ سے فضائی آلودگی پیدا ہوتی ہے۔ اس دھوئیں میں شامل زرہریلی تھیں۔ اور ذرات فضاء میں شامل ہو کر فضائی آلودگی کا سبب بنتے ہیں جس سے کینسر جیسی موذی بیماریاں اور پیچھڑوں اور کھانسی جیسی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ آلودگی کی اس خطرناک صورتحال کی وجہ سے انسانوں میں پیچھڑوں کی بیماریوں دم دی اور الرجی میں اضافہ دیکھا جا رہا ہے۔ اس سلسلے میں کئی ایک تحقیق کے مطابق گلوبل وارمنگ کی وجہ سے انسانی گردوں میں پتھری ہونے کا امکان بڑھتا جاتا ہے۔ گرم موسم میں جسم سے پینے کا اخراج بڑھ جاتا ہے اور یہ عمل جسم میں پانی کی کمی کا باعث بنتا ہے۔ اس کے نتیجے میں پیشاب میں کیشیم اور دیگر دھاتوں کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور اس سے گردوں میں پتھری بننے لگتی ہے۔

گلوبل وارمنگ میں اضافے کے باعث مچھروں کے ذریعے پھیلنے والی بیماریاں طیریا میں خاطر خواہ اضافے کا امکان ہوتا ہے۔ عالمی درجہ حرارت میں اضافے کی وجہ سے طیریا کے حامل مچھر اوجھے علاقوں کا رخ کرتے

رومانیہ کا محنت

مسئلہ ہے۔ اس لئے دنیا کے تمام ممالک مشترکہ اقدامات کے ذریعے ہی فضائی مسئلے کی بنیادی وجوہ ختم کرنے میں زیادہ موثر ثابت ہو سکتے ہیں۔

ہماری ذمہ داری ہے کہ ہم یوم ارض پر زیادہ سے زیادہ درخت لگانے اور ماحول کو صاف ستھرا کرنے کی کوشش کریں، دنیا میں پانی کی تیزی سے کمی واقع ہو رہی ہے، ہمیں ضرورت سے زیادہ پانی استعمال نہیں کرنا چاہئے، زمین میں پانی کی کمی سے سبزہ اور انسان، دونوں کو خطرہ لاحق ہے۔ پانی کو آلودگی سے بچانا بھی ضروری ہے اور ماحول کو دھوئیں سے۔ اس کے علاوہ عام استعمال ہونے والی اشیاء مثلاً پلاسٹک، بیگز، موبائل، اینیر کنڈیشنر، ٹیلی وژن، ریفریجریٹرز اور کاروں کے چلنے سے گرین ہاؤس گیسوں کے اخراج میں اضافہ ہوتا ہے، اس بات کو ممکن بنایا جائے کہ ان اشیاء کا استعمال کم سے کم یا ضرورت کے تحت ہی کیا جائے۔

ہیں، جس کے نتیجے میں ان علاقوں میں مقیم لاکھوں افراد کو اس موذی مرض لاحق ہونے کا خطرہ ہے۔ ایک تحقیقی مطالعے کے مطابق ہر سال عالمی سطح پر چھ لاکھ کے قریب افراد کی موت کا سبب بننے والی بیماری تیسرے یا چارے افراد کی موت کا سبب بن رہی ہے، جو گلوبل وارمنگ سے پھیلتی ہیں۔ تحقیق کے مطابق افریقہ اور ایشیا کے علاوہ وسطی و جنوبی امریکا کے ٹروپیکل کھلانے والے یعنی گرم مرطوب علاقوں کو اس ممکنہ پیش رفت سے سب سے زیادہ خطرات لاحق ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایک بڑا خطرہ دن بدن اوزون تہہ کی تباہی کی صورت میں ہمارے سرور پر منڈلا رہا ہے۔ اوزون جو زمین کو الٹرا وائلٹ شعاعوں سے بچاتی ہے، تیزی سے سکڑ رہی ہے اور اس کی جھلی میں شکاف پڑنے سے الٹرا وائلٹ شعاعیں زمین تک رسائی حاصل کر رہی ہیں اور اس سے جلد کی متعدد بیماریاں تیزی سے پھیل رہی ہیں۔ گلوبل وارمنگ کسی ایک خطے کا نہیں بلکہ عالمی

ایک درخت، ایک

- گاڑی کے ذریعے ہر سال لگ بھگ 48 کروڑ ٹن ڈائ آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔
- فیکٹریوں سے لے کر 60 کروڑ ٹن آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔
- طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 ٹن پانی کو جذب کرتا ہے۔
- ماحول میں 10 اینیر کنڈیشنر کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔
- 6 ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔
- توپجر درخت لگائیے، اپنی دھرتی ماں کو سکون پہنچائیے۔



دُورِ حِافِزِا

اور کیا چاہیئے!



مرگ کی آلودگی

نہیں ہوتا۔ ان بابوں کا خیال ہے کہ جب تک انسان کے اندر کی آلودگی دور نہیں ہوگی باہر کی آلودگی سے چھکارہ حاصل کرنا مشکل ہے۔ جب تک انسان کے اندر کی معشیت ٹھیک نہیں ہوگی چاہے باہر سے جتنے بھی قرضے لیتے رہیں باہر کی معاشی حالت درست نہیں ہو سکتی۔ اس لیے اندر کی طرف



آج سے چند روز پیشتر ہم Pollution کی بات کر رہے تھے اور ہمارا کہنا تھا کہ ساری دنیا آلودگی میں مستغرق ہے اور یہ آلودگی نہ صرف انسانی زندگی بلکہ شجر و حجر اور حیوانات کو بھی کھائے چلی جا رہی ہے۔ اس کے خاتمے کی طرف خصوصی توجہ دی جانی چاہیے۔

زیادہ توجہ دینی چاہیے ان بابوں کا یہ خیال تھا جو بڑا جائز خیال تھا کہ ہماری بہت سی بیماریاں ہماری اندرونی آلودگی سے پیدا ہوتی ہیں۔ وہ کہا کرتے تھے کہ دل کے قریب ایک بہت بڑا طاقی ہے اور اس طاقی کے اندر بہت گہرے گہرے دروازے ہیں ان دروازوں کو نکال کر اوندھا کر کے صاف کرنے کی ضرورت ہے۔ ان میں عرصہ دراز سے جالے لگے ہوئے ہیں تو انہیں چوبے کی مٹکیں پڑی ہیں اور طرح کی خرابیاں پیدا ہو چکی ہیں۔ آپ لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ کے دل کے والو (Valve) بند ہو رہے ہیں اور

جب ہم اس گفتگو میں بحیثیت ایک قاری یا ناظر کے شریک تھے تو مجھے خیال آیا کہ انسانی زندگی میں دو متوازی لہریں ایک ساتھ چلتی ہیں۔ ایک تو ہماری اپنی زندگی ہوتی ہے۔ اور ایک نغمہ کی کا نام معلوم حصہ ہوتا ہے۔ اس حصے کو ہم گوجانتے نہیں ہیں لیکن محسوس ضرور کرتے ہیں۔ یہ حصہ ہماری زندگی کی اس لہر کے بالکل ساتھ ساتھ چل رہا ہوتا ہے جو اس دنیا سے تعلق رکھتی ہے۔ اس وقت مجھے اپنے بابوں کا خیال آیا جن کا میں اکثر ذکر کرتا رہتا ہوں کہ وہ بابے Pollution کے بارے میں خاصے محتاط ہوتے ہیں اور

انہیں اس بات کی بڑی فکر رہتی ہے کہ کسی بھی صورت میں آلودگی نہ ہونے پائے اور وہ اس حوالے سے خاص اہتمام کرتے ہیں۔ یہ International Pollution Campaign پہلے کی بات ہے جب ڈیروں پر ایک ایسا وقت بھی آتا تھا کہ ڈیرے کا بابا اور اس کے خلیفے آلودگی کے خلاف اپنے آپ کو باقاعدہ اور بطور خاص اہتمام میں مصروف رکھتے۔ آنے جانے والوں کو بھی اس آلودگی بابت آگاہ کرتے تھے جو انسان کی اندرونی زندگی سے تعلق رکھتی ہے۔ ان بابوں کا باہر کی Pollution سے زیادہ تعلق

اشفاق احمد

وجہ یہی ہوتی ہے کہ اس کے ارد گرد آلودگی جمع ہو چکی ہوتی ہے اور خطرناک حد تک جمع ہو جاتی ہے اور انسان کو اس کا پتہ ہی نہیں چلتا۔ انسان خود کو چنگا بھلا اور ٹھیک ٹھاک خیال کرتا ہے لیکن دل کے قریب آلودگی بڑھتی چلی جاتی ہے۔

خواتین و حضرات! دل کی آلودگی جاننے کے لیے تو ایک اور طرح سے جھانکنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہاں نگاہ ڈالنے کے لیے ایک زاویہ نظر سے دیکھنے کی

اس نمائش میں اسی تصویر کے نیچے جاگیر دار کا نام مناکر ”چور“ لکھ دیا۔

اب ان صاحب کو بھی اس بات کی خبر پہنچی وہ اپنا موزر یا تلواری لے کر وہاں سے بھاگے اور انہوں نے بھی آکر وہ تصویر دیکھی جس کے نیچے ”چور“ لکھا ہوا تھا۔ وہ پھر سخت لہجے میں آرٹسٹ سے گویا ہوا کہ تمہیں ایسی حرکت کرنے کی جرأت کیسے ہوئی۔ آرٹسٹ نے جواب دیا کہ ”یہ آپ کی تصویر نہیں ہے اور آپ نے خود ہی کہا تھا کہ میری اس تصویر سے شکل نہیں ملتی اور آپ کے حواریوں نے بھی یہی کہا تھا کہ حضور یہ آپ کی تصویر نہیں ہے۔ آپ نہ میرے اوپر کوئی حکم کر سکتے ہیں اور نہ کوئی مقدمہ کر سکتے ہیں۔ جاگیر دار صاحب کہنے لگے کہ مجھ پیسے اور یہ تصویر میرے حوالے کرو اور تیس ہزار روپے دے کر بغل میں اپنی تصویر مار کر چلے گئے۔“

خواتین و حضرات! انسان کو پتہ ہی نہیں چلتا کہ وہ بڑے یا سادے ہے۔ نیک ہے یا بد ہے۔ وہ چاہے جتنی بھی نمائش کرے اس پر اپنی اصلیت ظاہر نہیں ہوتی۔ کیونکہ اس کے پاس مراۃ کا کوئی ذریعہ نہیں ہوتا۔ اپنے آپ کو Face کرنے کے بعد ہی خوبیاں عیاں ہوں گی اور انسان اپنی خرابیاں دور کر سکے گا۔ جب آپ کو پتہ چلتا ہے کہ میرے سپرد کے پر ایک پھنسی ہو گئی ہے تو وہ آپ کو ڈسٹرب کرنے کی بجائے جب وجود کے اندر، روح کے اندر کوئی بیماری آجاتی ہے تو پھر اس کا علم نہیں ہوتا۔

ہماری آپا صاں کہا کرتی تھیں (خدا بخشے انہیں) کہ اشفاق اللہ نے جو کائنات بنائی ہے اس میں ہر طرح کے انسان ہیں۔ جھوٹے، ایمان، دغا باز، سچے، چور، معصوم، نیک، بھولے صوفی، درویش، مکار ہر طرح کے

ضرورت ہوتی ہے۔ ان بابوں کا خیال ہے کہ نفرت کی وجہ سے مسلمانائیں بی پھینکتی ہے۔ اس بیماری کا سبب شدید نفرت ہے۔ پہلے یہ بیماری اتنی زیادہ نہیں تھی ایک وہ زمانہ تھا جب پاکستان نیا بنا تھا اور ہم اس وقت نوجوان تھے۔ ہم تب خوشی کے ساتھ گھومتے پھرتے تھے اور جب ہمیں کوئی کاربڑی خوب صورت لگتی تو اس کو ہاتھ لگاتے تھے اور بڑے خوش ہوتے تھے۔ ہم نے مال روڈ پر کتنی ہی خوب صورت کاروں کو ہاتھ لگایا۔ ہمیں تب یہ معلوم بھی نہ تھا کہ Jealous بھی ہو جاتا ہے۔ اب برداشت نہیں ہوتا۔

اب یہ کیفیت ہے کہ اب والدین اور بیٹا والد سے حسد کرتا ہے۔ رستم سہراب کی طاقت شہرت اور اس کی ناموری سے حسد ہوتا تھا اور دوسرے کا آپس میں ٹکراؤ بھی ہوتا تھا اور سہراب اپنے سگے بیٹے رستم کو قتل بھی کرتا ہے۔

آدی کو پتہ ہی نہیں چلتا کہ اس کی شدید نفرت خود اسے ہی کھا جا رہی ہوتی ہے۔ گواہ اسے اوپر عجیب طرح کا خول بدلتی ہے جس پر چڑھایا ہوتا ہے بلکہ معاشرتی تقاضوں کی بدولت ہی ایک خول اس پر چڑھ جاتا ہے۔

بہت بڑے آرٹسٹ خدا بخشے زوہی ہوتے تھے۔ ان سے ایک دفعہ ایک بلوچ جاگیر دار نے تصویر بنوائی۔ جب ان جاگیر دار صاحب کی خدمت میں وہ تصویر پیش کی گئی تو انہوں نے کہا کہ اس میں تو میری شکل ہی نہیں ہے۔ یہ تصویر میری لگتی ہی نہیں ہے۔ وہاں ان کے جو چندرہ میں حواری بیٹھے ہوئے تھے انہوں نے بھی کہا کہ

”جی سائیں یہ شکل تو آپ سے ملتی ہی نہیں ہے۔“ اب وہ آرٹسٹ بڑے شرمندہ ہوا اور ان کی طبیعت پر بڑا بوجھ پڑا۔ وہ تصویر واپس لے آئے۔ کراچی میں ان دنوں ان کے فن پاروں کی نمائش ہوئی تو انہوں نے

”بھیکے“ اور ”بھجکے“ نکلتے ہیں کہ یہ چیزیں اسے کنٹرول ہی نہیں کر سکتیں، حلاکتہ خدا نے انسانی جسم بہترین ساخت پر بنایا ہے۔ یہ نہادھو کر صاف ہو کر اچھا ہو جاتا ہے لیکن اب اندر کی بدبو نہیں جاتی ہے۔

ہم بابا جی سے پوچھتے کہ جناب یہ کس قسم کی عقیدت کا گلدستہ ہے۔ فرمانے لگے کہ مثال کے طور پر تم نے ایک گلدستہ بڑا سجایا ہوا تھا۔ اور اس گلدستے کا نام مسلمان آپس میں بھائی بھائی ہیں“ رکھا ہوا تھا۔ آپ نے اسی بات کو تسلیم نہیں کیا کہ مسلمان بھائی بھائی ہیں۔ بلکہ اسے صرف دکھانے کے لیے گلدستے کے طور پر رکھا تھا اور اسے اسے ہی رکھ کر گلے سڑنے دیا ہے۔ آپ نے ایک گلدستہ ”لوگوں کے ساتھ اچھی بات کرو“ بھی رکھا تھا۔ اب وہ بھی بڑا بدبودار ہو گیا ہے۔ آپ نے عدل و انصاف کے گلدستے کو بھی خراب کر دیا ہے۔ انسان نے عدل سے منہ موڑ لیا ہے حلاکتہ انسان اور خاص کر مسلمانوں کے سارے نظام کی عدل پر مبنی ہے۔ ہمیں ہر جگہ عدل کا حکم ہے۔ آپ کسی کی شکل سے نفرت کرتے ہو۔ تم کسی کو انصاف کی فراہمی روکنے کے جالو نہیں ہیں۔ اسلام کہتا ہے بے انصافی اور عدل نہ کرنے پر مواخذہ لازم ہے۔

ان گلدستوں کو ترمیم کرنے کے لیے باقاعدہ ایک عمل کرنا پڑتا تھا اور بابا جی کے پاس بہت دیر تک رہنا پڑتا تھا۔ کچھ راتیں بسر کرنا پڑتی تھیں۔ کچھ ایسے محلول بھی پینے پڑتے تھے۔ آپ کو بتاؤں کہ گاؤں زبان اور ایک الاپچی اس وقت کھانے کو دی جاتی جب نماز عشاء کا وقت شروع ہوتا اور اس کا ایک منقرج قسم کا قبوہ پینے کو ملتا۔ ہمیں ڈیرے پر ایک خوشبودار دو اسطخروس کی چائے پلائی جاتی۔ اس کو دماغ کے جالے صاف کرنے والی دوا کہا جاتا تھا۔

انسان پا جاتے ہیں اور پھر وہ لمبی فہرست گنوا کر کہتیں کہ خدا کا شکر ہے کہ ان تمام انسانوں میں سے نہیں ہوں۔ خواتین و حضرات انہیں یہ پتہ ہی نہیں چلتا تھا کہ انہوں نے جتنی قسمیں گنوائی ہیں وہ ان میں سے باہر جا ہی نہیں سکتیں۔

ہمارے بابے ایک بات پر بڑا زور دیا کرتے تھے۔ ان کا فرمان تھا کہ آپ نے دل کے دروازے کے مختلف کونوں میں جو گلدستے چھپکے ہوئے ہیں، جو عقیدت کے گلدستے ہیں انہیں نکال کر باہر پھینکو کیونکہ ان کی بدبو بڑی شدید ہوتی ہے۔ آپ لوگوں کو پتہ ہے کہ جب گلدستہ پانی میں کافی دیر تک پڑا رہے تو پھر اس کے اندر سے بدبو پیدا ہو جاتی ہے اور وہ بدبو سنبھالی نہیں جاتی ہے۔ بابے کہتے تھے کہ ان بوسیدہ گلدستوں کو نکال کے پھینکنا بہت ضروری ہے۔

اب ہم ان سے جھگڑا کرتے کہ بابا جی عقیدت کے گلدستوں کو کیسے اور کیونکر دل سے باہر نکال پھینکا جاسکتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ دیکھو....! جن گلدستوں کو ترو تازہ رہنا چاہیے تھا وہ آپ کے وجود کے اندر پڑے ہوئے ترو تازہ نہیں رہے ہیں اور پڑے پڑے بدبودار ہو گئے ہیں۔ وہ اس قدر بڑبڑا رہے ہو گئے ہیں لیکن زیادہ دیر پڑے رہنے کے باعث آپ کو ان گلدستوں یا بدبو سے محبت اور عقیدت ہو گئی ہے اور آپ انہیں نہیں باہر پھینکتے۔ جوں جوں آپ کی بیرونی زندگی میں Mouth Washes بننے لگیں گے اور غرارہ کرنے کی جتنی بھی دواؤں جتنی جائیں گی یہ اندر کی بدبو کو ختم نہیں کر سکتیں۔ اب کئی لمبی فیصلہ کمپنیاں منہ میں خوشبو پیدا کرنے کے لیے ادویات بنا کر ہمیں دے رہی ہیں اور کروڑوں روپے اکٹھے کر رہی ہیں لیکن ان ادویات کے استعمال کے باوجود اندر سے بدبو کے ایسے

جاتا ہے۔

میں یہ سمجھتا ہوں اور میرا پیغام All Over the World کے لیے ہے کہ جب تک اندر کی صفائی نہیں ہوگی اس وقت تک باہر کی آلودگی دور نہیں ہو سکتی ہے۔

آپ روز شکایت کرتے ہیں اور آپ Letter to the Editor لکھتے ہیں کہ جی دیکھیں ہمارے گھر کے آگے گندگی پڑی ہوئی ہے یا ہمارے محلے میں گندگی ہے اور ملے سے یہ آپ کی آرزو نہیں ہوتی کہ صفائی ہو۔ آپ نے اپنے اندر ابھی تک یہ طے ہی نہیں کیا کہ آپ نے اب صفائی کرنی ہے۔ یہ بات اس وقت طے ہوگی جب آپ کو پاکیزگی اور صفائی سے محبت ہوگی اور آپ نقلی خوشبوؤں کے سہارے دھوکا کھانے کی بجائے اندر کی آلودگی ختم کر دینے کا سوچیں گے۔ آپ نے بہت سنا ہو گا کہ پاکیزہ لوگوں کے بدن کی خوشبو ایسی مفرح اور مسکور کن ہوتی ہے کہ ان کے قریب بیٹھنے سے بہت باریکیاں آلودگیاں دور ہو جاتی ہیں چاہے انہوں نے کوئی خوشبو محض لگایا ہو۔ آپ باپوں کا طریقہ کار اختیار کریں یا نہ کریں یہ آپ کی اپنی مرضی ہے لیکن انہوں نے روح کی صفائی کے لیے جو ترکیبیں بتائی ہوئی ہیں ان کو آپ اپنا سکتے ہیں اور ان کو اپنانا جانے کے بعد لوگوں کو بڑی آسانیاں عطا کی جاسکتی ہیں۔



سیانوں کا کہنا ہے کہ میوزک کی دھن بنانا سب سے مشکل کام ہے۔ اس میں سب سے مشکل بات یہ ہے کہ یہ ہمارے ہاں لکھا بھی نہیں جاتا۔ میں ایک چھوٹے درجے کا رائٹر ہوں جو بھی لکھتا ہوں پڑھ سکتا ہوں اور اسے بار بار پڑھ سکتا ہوں لیکن دھن بنانے والا میری طرح پچھلی دھن کو کاغذ اٹھا کر نہیں دیکھ سکتا ہے۔ اس کے ذہن میں یہ بات رہنی ضروری ہوتی ہے کہ وہ کہاں سے چلا تھا اور اسے پہلی دھن کو دوسری تیسری یا آخری کے ساتھ کس طرح سے جوڑنا ہے۔ ویسے تو اللہ نے آپ کو بہت اچھا اور خوب صورت ذہن دیا ہے۔ اس میں آلودگی نہیں ہے لیکن اگر آپ کا دل چاہے کہ آپ اندر کی صفائی کریں اور اس محلے میں سے گزریں تو آپ کو ایک بہت بڑی مشکل پیش آئے گی اور آپ کو لگے گا کہ صفائی ہو رہی ہے لیکن ایسا نہیں ہو رہا ہو گا۔ صفائی کے عمل میں ذرا سی کوتاہی سے اس میں آلودگی شامل ہو جائے گی۔

انسانی زندگی میں عجیب عجیب طرح کی کمزوریاں آتی ہیں اور آدمی ان میں پھنسا رہتا ہے اور جب وہ اپنی اندرونی طہارت چاہتا ہے اور پاکیزگی کا آرزو مند بھی ہوتا ہے۔ تو بھی اس سے کوئی نہ کوئی ایسی کوتاہی سرزد ہو جاتی ہے کہ وہ بدہی صفائی کے مزید زنجیر آلود ہو

مسعود حامد کی والدہ انتقال کر گئیں....

ڈان گروپ کے ڈائریکٹر مسعود حامد کی والدہ محترمہ رضیہ حامد 25 مارچ 2015ء کو کراچی میں انتقال کر گئیں۔

إِنَّا لِلّٰہِ وَإِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُونَ

مرحومہ کی نماز جنازہ اور تدفین میں رشتہ داروں اور دوستوں کے ساتھ ساتھ پرنٹ اور الیکٹرانک میڈیا، ایڈورٹائزنگ اور دیگر مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والی اہم شخصیات نے شرکت کی۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ رضیہ حامد مرحومہ کی مغفرت ہو، انہیں جنت میں اعلیٰ مقام عطا ہو اور پسماندگان کو صبر جمیل عطا ہو۔

2

ماہنامہ فالٹیس

ہر حال میں خوش رہنا سیکھیں



قسط نمبر 2

اس اجتماع میں سب سے زیادہ خوش رہنے والے ممالک کی ایک سروے رپورٹ بھی پیش کی گئی۔ تحقیقات سے یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ خوش رہنے کے لیے کوئی مخصوص اہداف ضروری نہیں۔ یعنی خوشی کا حاصل ہونا اور اہداف کا پورا ہونا دونوں مختلف باتیں ہیں۔

شاید یہ سب سے زیادہ خوش رہنے والے ممالک کی ایک سروے رپورٹ بھی پیش کی گئی۔ تحقیقات سے یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ خوش رہنے کے لیے کوئی مخصوص اہداف ضروری نہیں۔ یعنی خوشی کا حاصل ہونا اور اہداف کا پورا ہونا دونوں مختلف باتیں ہیں۔

تو پھر خوش رہنے کے لئے کیا کیا جائے؟

اس سوال کا اور سا جواب یہ ہے کہ خود کو فعال رکھئے۔ ریسرچ کے مطابق خوشی کا سب سے مضبوط تعلق فعال رہنے سے ہے۔ یعنی خوش رہنے کے لئے آپ کا حرکت میں رہنا ضروری ہے۔ بے جا سستی، کاٹلی، اپنا کام دوسروں سے کروانے یا دوسروں پر چھوڑ دینے کی عادت اخلاقی طور پر پسندیدہ نہیں اور یہ سب سیکل سائنس بھی اس کی حوصلہ شکنی کرتی ہے۔ فعال رہنے کی صورت کوئی بھی ہو سکتی ہے۔ کسی کھیل کا کھیلنا، گھر کے کسی کام میں مشغول ہونا یا اپنے کسی پسندیدہ شغل کو اپنا لینا جس سے آپ کو خوشی ملتی ہو.... یا پھر اپنا کوئی کام یا ملازمت جو بھی آپ کرتے ہیں اسے مناسب طریقے اور پوری ایمانداری سے

اس وقت مغربی دنیا کے کئی اداروں میں ماسٹر فلٹیس کی ٹیکنیکس اور اس کے منفیہ اثرات زیر بحث ہیں۔ ماسٹر فلٹیس کو بہت تیزی سے عملی زندگی میں بھی اپنایا جا رہا ہے۔ روحانی ڈائجسٹ کے گزشتہ شمارے میں ابتدائی تعارف کے بعد اس ماہ ہم آپ کو ماسٹر فلٹیس کی مشقوں سے آگاہی فراہم کریں گے۔ یہاں یہ بات ذہن نشین رکھنا ضروری ہے کہ ماسٹر فلٹیس کی کئی مشقوں کا تعلق مخصوص تکالیف، امراض یا کیفیات سے ہے ہم آپ کو بتاتے رہیں گے کہ کون سی مشقیں سب کے لئے ہیں، کون سی بعض مخصوص مواقع کے لئے۔

خوش کیسے رہا جائے؟

بی بی سی میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق ہالینڈ کے شہر روترڈیم میں ہونے والی ورلڈ ہینسینس (World Happiness) ڈیٹا بیس یعنی عالمی خوشی کے اعداد و شمار کے مطابق ہم خود کو زیادہ خوش رکھ سکتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق خوشی میں اضافہ ممکن ہے۔

29

اپریل 2015ء

www.pdfbooksfree.pk

گھاس پر ننگے پاؤں چلیے

ننگے پاؤں ٹھنڈی ٹھنڈی گھاس پر چلنا ذہنی سکون اور جسمانی صحت کے لیے بطور قدرتی علاج صدیوں سے پریکٹس کیا جا رہا ہے۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے ڈپریشن اور دیگر کئی نفسیاتی الجھنوں میں مبتلا خواتین و حضرات کو طبی اور روحانی علاج کے ساتھ ساتھ ننگے پاؤں گھاس پر چلنے کی تاکید بھی کی۔ ڈاکٹر وقار یوسف کہتے ہیں کہ اچھی صحت پاؤں اور ذہنی و جذباتی طور پر متوازن رہنے کے لیے انسان کو چیزوں سے منقطع رکھنا چاہیے۔

یہ دو چیزیں ہیں..... پانی اور مشق
ڈاکٹر صاحب ایک نام اور بتاتے ہیں اس کا ذکر آئندہ کسی مناسب موقع پر ہو گا۔

ہمارے پاؤں ایک سنور کی حیثیت رکھتے ہیں ان کا رابطہ ہمارے تمام جسمانی اعضاء، دل، گردے، آنکھیں، ناک، کان، پھیپھڑے، جگر، اعصابی نظام اور دماغ سے ہے۔



روحانی ڈاکٹر محمد

انجام دینا۔

خود کو اطمینان دلایئے کہ آپ نے آج کا کام اپنی پوری ذمہ داری اور دیانتداری سے اور خلوص کے ساتھ انجام دیا ہے۔

ذمہ داریاں جو بھی ہوں ان کو باحسن و خوبی انجام دینے کی کوشش کیجیے۔

ان ذمہ داریوں میں گھریلو کام کاج، آپ کی ملازمت یا کاروبار، اگر آپ طالب علم ہیں تو اسکول کالج یا یونیورسٹی کا کام، اساتذہ، اساتذہ، اور اگر یہ سب بھی نہیں تو خود آپ کی اپنی ذات آپ کی ایک اہم ذمہ داری ہے۔

تو شروع کرتے ہیں پہلی مشق ہے۔

یہ ابتدائی مشق ہے جو کوئی بھی کر سکتا ہے۔ ان مشقوں کا مقصد آپ کے ذہن کو اور آپ کے جسم کو مایند فلنسیس کی مشقوں کے لیے تیار کرنا ہے۔ مگر اس سے پہلے چند یاد رکھنے والی باتیں۔

- (1) مشقیں آپ کو روز کرتی ہیں۔
- (2) ابتدائی طور پر مخصوص اوقات کار یا کوئی وقت مخصوص کر کے کی پابندی نہیں ہے۔
- (3) مایند فلنسیس کی مشقوں سے حاصل ہونے والے نتائج تحریر کر کے اپنے لئے ایک کاپی مخصوص کر لیجئے۔

- (4) اس ڈائری یا کاپی میں ہدایات کو نوٹ کر لیجئے۔ ساتھ ساتھ اپنے محسوسات یا تبدیلی جو آپ محسوس کریں مختصر تحریر کر لیجئے۔ ویسے ابتدائی طور پر اپنے محسوسات اور نتائج تحریر کرنے کی پابندی نہیں ہے۔ اب باقاعدہ اپنی مشق کا آغاز کرتے ہیں

چھوئیں تو اس کی ٹھنڈک کو محسوس کیجئے۔ اپنا دھیان قدموں کی گنتی پر نہیں بلکہ اس نرمابٹ پر رکھیے جو آپ کے تلوے محسوس کر رہے ہیں۔

ابتداء میں دورانیہ کی کوئی پابندی نہیں ہے۔ جتنا ہو سکے چہل قدمی کیجئے۔ جب تھکاؤ ہو تو ٹھہر جائیے۔ پھر چہل قدمی شروع کر لیجئے۔ گھاس پر کم سے کم سانس مت ضرور چلیے۔ مگر اس صورت میں بھی دورانیے پر زیادہ دھیان نہیں دینا ہے۔

یہاں آپ کی شکایت بھی کر سکتے ہیں کہ جناب فلیٹ والی بلڈنگ میں گھاس کہاں کہاں۔ تو جناب اس کا جواب ہم خود ہی پہلے سے دینے دیتے ہیں۔ یہ سچ ہے کہ آج کے دور میں لوگوں کی بڑی تعداد پارکس یا فیلڈوں میں رہتی ہے۔ اگر آپ کے گھر کے نزدیک کوئی پارک ہے تو اس سہولت سے ضرور مستفید ہوں۔ اگر یہ بھی ممکن نہیں تو گھر کی چار دیواری میں ہی گھاس پر تکی زمین پر ہی ننگے پاؤں پیدل چلیے۔

دوسری مشق

پانی کے مقدار کو بڑھائیے

اگر آپ دن میں چھ سے آٹھ گلاس پانی پیتے ہیں تو یہ قابل تعریف ہے۔ اسے جاری رکھیے اور اگر نہیں تو پانی کی مقدار بڑھائیے۔ کم سے کم چھ سے آٹھ گلاس پانی ضرور پیجیے۔ اس کے لئے چاہے تو اپنے موبائل فون پر الارم سیٹ کر لیجئے۔ جو ہر گھنٹہ بعد آپ کو یاد دلاتا رہے گا کہ اب پانی پینا ہے۔

پانی پینے میں جلدی مت کیجئے۔ ٹھہر ٹھہر کر پانی پیجئے۔ پینے کے دوران اس کے ذائقے کو بھی محسوس کرنے کی کوشش کیجئے پانی پینے کو خوب انجوائے

پورے جسمانی نظام کے مخصوص پوائنٹس پائے جاتے ہیں۔ پیروں کو تحریک دینے سے پڑنے والا دباؤ اور اس دباؤ کے نتیجے میں خارج ہونے والے قدرتی مادوں کے اثرات پورے جسمانی نظام پر ہوتے ہیں۔ اس عمل کے ان گنت فوائد پر ایک الگ کتاب تحریر کی جاسکتی ہے۔

زمین کا اپنا ایک برقی مقناطیسی نظام ہے۔ ننگے پاؤں زمین بالخصوص ٹھنڈی گھاس پر چلنے سے ہم زمین کے اس مقناطیسی نظام سے جڑ جاتے ہیں۔

ایک اہم بات یہ کہ اگر یہ ننگے پاؤں چلنا صبح کے وقت سورج کی روشنی میں اور صبح کی تازہ ہوا میں ہو تو نہ صرف یہ کہ سورج کی روشنی جسمانی توانائی میں اضافہ اور بحالی کے لیے نہایت مفید ہے۔ بلکہ اس سے دھوپ میں پائے جانے والا وٹامن ڈی بھی ہمارے جسم کو میسر آتا ہے۔

ڈاکٹر کے مطابق جوڑوں اور ہڈیوں کی کمزوری اور تکالیف کی ایلینڈی وجہ وٹامن ڈی کی کمی ہے۔

ہم ایک ایسے نکلے میں آباد ہیں جہاں سورج کی روشنی وافر مقدار میں میسر ہے۔ مگر پھر اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ اس نعمت سے خوب فائدہ اٹھا لیجئے۔ جوڑوں کے امراض اور ناگلوں کے درد میں مبتلا افراد کے لیے دھوپ میں تھوڑی دیر بیٹھنا بھی فائدہ مند ہے۔ اگر آپ نوجوان ہیں تو وٹامن ڈی کی کمی سے اپنی ہڈیوں کو بچانے کے لئے ابھی سے یہ مشق اپنی زندگی کا حصہ بنا لیجئے۔

گھاس کی نرمابٹ کو محسوس کیجئے

اب آپ کو کرنا یہ ہے کہ چہل قدمی کے دوران جب آپ کے قدم ٹھنڈی ٹھنڈی نرم گھاس یا زمین کو

کا لطف اٹھایا جائے۔

نوٹ: دھیان رہے کہ کھانے کے فوری بعد پانی پینا صحت کے لیے مناسب نہیں۔ کھانے کے بعد پانی پینے میں کم سے کم تیس منٹ کا وقفہ لازمی ہے۔

تیسری مشق

کل کیا ہوگا؟ نہیں سوچنا

اب ایک اور مشق۔ دو مشقیں تو وہ کام ہیں جو آپ نے کرنے ہیں اور اب یہ تیسری مشق وہ کام ہے جو آپ نے نہیں کرنا۔ ارے کفیوز مت ہوں کہنے کا مطلب ہے کہ ان تیس دنوں میں آپ نے ایک بار بھی یہ نہیں سوچنا کہ ”ہائے کل کیا ہوگا“؟...

چاہے کوئی بھی طور حال پیش آئے یا کوئی پریشانی آئے اس سے بچنے کے لیے حکمت عملی بنائیے۔ اس مشکل کا حل تلاش کرنے کی کوشش کیجیے اور نتیجہ اللہ پر چھوڑ دیجیے۔ مگر صیغہ ہی یہ خیال ذہن میں زور پکڑنے لگے کہ اب کیا ہوگا یا کل کیا ہونے والا ہے فوراً سے جھٹک دیجیے۔ کل پر آپ کا اختیار نہیں۔ یہ اتنا آسان نہیں ہوگا مگر یہ کام بہت مشکل بھی نہیں۔

آپ کو بس اتنا یاد رکھنا ہے یہ آپ کی مشق کا حصہ ہے اور اس میں کوئی بھی بہانہ نہیں کرنا۔ کیونکہ



روحانی کا محنت



کیجیے۔ اس کا ذائقہ جاننے کی کوشش کیجیے تمکین ہے، یا میٹھا، یا پھر کھارا ہے۔

محسوس کیجیے کہ اللہ تعالیٰ نے پانی کی صورت میں کتنی اہم نعمت عطا کی ہے۔ پانی کو پینے سے پیدا ہونے والے احساس کو محسوس کیجیے۔

پانی کی وہ ٹھنڈک جو زبان کے چھونے سے معدے تک اترنے میں جسم میں سرایت کرتی ہے اسے محسوس کرنے کی کوشش کیجیے۔ یقین مانئے.... پانی پینے میں آپ کو ایسی لذت و تراوت محسوس ہوگی۔ جسے شاید اس مشق سے پہلے آپ نے کبھی محسوس نہیں کیا ہوگا۔

اب تو گرمیوں کی آمد آمد ہے۔ اور گرمیوں میں گرمی کے ٹھنڈے پانی کی طلب بڑھ جاتی ہے۔ مگر ہم کہیں گے کہ فریج کے ٹھنڈے پانی سے حتی الامکان پرہیز کیجئے۔ اگر عادت کی وجہ سے شدید طلب محسوس ہو تو جہن دن میں صرف ایک آدھ بار ہی فریج میں ٹھنڈا کیا ہوا پانی پی لیجئے۔ سادہ پانی یا منگے یا صراحی میں ٹھنڈے کیے گئے پانی کو ترجیح دیجیئے۔ آج کل تو بہت سے دیدہ زیب رنگوں کے ساتھ آرائشی صراحیوں اور منگے بھی دستیاب ہیں۔ یہ برتن ہرے بڑے ایئر۔ سیٹرز میں رکھے جاتے ہیں اور لوگ فیشن کے طور پر گھروں میں سجاتے ہیں۔ تو پھر کیوں نا اس فیشن سے فائدہ اٹھایا جائے اور پانی کی قدرتی ٹھنڈک

کو درست انداز میں بیٹنے کے اور سانس کی چند مشقیں
بتائیں گے.... اور ایک ٹیکنک بھی جس کے ذریعے
آپ اپنے کسی بھی مقصد میں کامیابی کی طرف آسانی
قدم بڑھا سکیں گے۔

(جباری ہے)



کسی بھی کام کو نہ کرنے کے اگر سو بہانے تو کس بھی
من پسند کام کو کرنے کے بھی سوطریقے ہوتے ہیں۔
ہمیں توقع ہے کہ تیس دنوں کی ان نظاہر سادہ
اور آسان مشقوں کے بہت مثبت اثرات ناصرف
آپ خود بلکہ آپ کے گھر والے بھی محسوس کریں
گے۔ یہ تو ہے پہلا قدم۔ انشاء اللہ اگلی قسط میں ہم آپ



43 سال مرد کا روپ دھار کر

روزی کمانے والی مصری خاتون

خاوند کی وفات کے بعد 43 سال تک مرد کا
روپ دھار کر اپنی بیٹی کے لیے روزی کمانے کی
جدوجہد کرنے والی مصری خاتون کو حکومت نے
خراج تحسین پیش کرتے ہوئے ”مثالی ماں“

قرار دیا ہے۔ الا قصر کے سماجی سنجی ڈائریکٹوریٹ کا کہنا ہے کہ سیما ابو داؤد کو اپنی بیٹی اور نو سوں کو روٹی فراہم
کرنے کے لئے محنت کرنے پر ”کفیل عورت“ کا ایوارڈ فراہم کیا جا رہا ہے۔

شادی کے کچھ عرصہ بعد ہی ان کے خاوند چلے گئے تھے اور جب ان کی بیٹی پیدا ہوئیں تو ان کے پاس کوئی ذریعہ
حاش نہیں تھا۔ ان کی صورت حال اس وقت مزید کھلی ہو گئی کہ جب خواتین کے کام کرنے کی مخالفت کرنے والے
معاشرے نے انہیں ایک مرد کا لباس اوڑھ کر کام کرنے پر مجبور کر دیا تاکہ وہ اپنی بیٹی حدی کے لیے روزی کما
سکیں۔ وہ اپنی بیٹی کے بچھے اور جوتے پالش کرنے کے علاوہ کئی دیگر ملازمتیں بھی کرتی رہیں۔ انہوں نے اپنی بیٹی کی
شادی بھی کر دی تھی مگر اس کا خاوند بھی بیمار ہو گیا اور وہ کام نہیں کر سکتا تھا۔ ابو داؤد نے ایک مرتبہ پھر کام شروع
کر دیا اور خاندان کے لیے روزی کمانے کا سلسلہ جاری رکھا۔ سیما ابو داؤد کا کہنا تھا ”مجھے سڑکوں پر بھیک مانگنے سے
زیادہ بہتر سخت محنت والے کام چاہیے یا اینٹیں یا سینٹ کی بوریاں اٹھانا اور جوتے پالش کرنا۔ ہمت تھی تاکہ میں اپنے اور
اپنی بیٹی اور اس کے بچوں کے لیے پیسے کم سکوں۔“ ”میں نے اپنے آپ کو مردوں، ان کی ترش نظروں اور روایات
کی جھینٹ چڑھنے سے بچنے کے لیے ایک مرد کا روپ دھارنے کا فیصلہ کیا اور مردانہ کپڑے پہن کر دوسرے دیہات
میں جہاں مجھے کوئی نہیں جانتا تھا، مردوں کے ساتھ کام کیا۔“ انہوں نے مزید بتایا کہ انہوں نے بہت سی ملازمتیں
کی ہیں جن میں جوتے پالش کرنے سے لے کر تعمیرات اور درآمدت شامل ہیں۔ اس وقت ابو داؤد جوتے پالش کرتی
ہیں جس سے انہیں ان کے بقول معقول آمدنی مل جاتی ہے۔ ان کی بیٹی حدی کا کہنا ہے ”میری والدہ ہی اس خاندان
کی واحد کفیل ہیں۔ وہ ہر صبح چھ بجے اٹھ جاتی ہیں تاکہ الا قصر کے اسٹیشن پر جا کر جوتے پالش کر سکیں۔ ان کے
بوزھے پن کی وجہ سے ان کا سامان اب میں اٹھاتی ہوں۔“

AZEEMI

بالوں کی حفاظت کا قدرتی طریقہ

AZEEMI'S

SUNRAYS



HERBAL SHAMPOO

اب نئی دیدہ زیب پیکنگ میں

RS: 85/=

سن ریز ہر بل شیمپو یا عظیمی لیبا لکس پیز کی دیگر پروڈکٹ کے لیے
کراچی میں ہوم ڈیلیوری کی سہولت بھی موجود ہے۔
کراچی اور حیدرآباد کے مختلف علاقوں میں اسٹاکسٹ کے نام جاننے کے لیے
یا ہوم ڈیلیوری کا آرڈر دینے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کیجیے۔

021-36604127

نورمانی ڈاکھسٹ

34

THE AMITYVILLE HORROR

امتی ویل کا آسیب



آسیب، بدروح، جن، بھوت، چرل اور دیگر مافوق الفطرت مخلوقات کے واقعات صدیوں کے حمارے معاشرے کا حصہ ہیں۔ بعض لوگ ان واقعات کو صحیح تصور کرتے ہیں اور بعض لوگ انہیں قدیم دور سے چلے آ رہی تو ہم پرستی اور جاہلیت کا نام دیتے ہیں.... مشرق ہو یا مغرب مافوق الفہم واقعات کا ذکر کر جگہ جگہ ہوتا ہے، مشرق کی نسبت مغرب کی ممالک میں یہ واقعات کو دستاویزی شکل میں محفوظ رکھنے کا رواج صدیوں سے ہے۔ وہاں کوئی ناقابل تردید واقعہ نہیں ہو جائے تو وہ ریکارڈ کا حصہ بن جاتا ہے۔ مشرقی ممالک میں ایسا کوئی نظام نہ ہونے کی وجہ سے ایسے واقعات وقت کے ساتھ ساتھ مسخ ہوتے رہتے ہیں اور پھر عرصے بعد کوئی شخص یہ بات یقین سے نہیں کہہ سکتا کہ اصل واقعہ کیا تھا۔ مغرب میں ایسے واقعات کی باقاعدہ تفتیش ہوتی ہے اور تحقیقات کے بعد اگر ماہر سمجھ میں نہ آجائے تو اسے راز Mystery، معمہ Enigma یا پراسرار Weird قرار دے کر دستاویزوں میں محفوظ کر دیا جاتا ہے۔

نیویارک کے ایک مکانات میں 1975ء میں پراسرار واقعات کا ایک سلسلہ شروع ہوا۔ ان واقعات کا کافی ریکارڈ محفوظ ہے اور چالیس برس گزر جانے کے باوجود یہ مکانات آج بھی پراسرار معمہ بنا ہوا ہے۔ اس واقعہ پر کئی ناولز اور کمائٹیں، ٹی وی پر دستاویزی پروگرامز اور درجنوں فلمیں بن چکی ہیں۔

The Amityville Horror

یہ واقعہ دسمبر 1975ء کا ہے، اٹھائیس سالہ جارج لیوٹز George Lutz نے اپنے اور اپنے بیوی بچوں کے لیے امتی ویل، نیویارک کے لانگ آئی لینڈ کے جنوبی کنارے پر ایک کشادہ مکان خریدا۔ جارج نے یہ مکان اتنی ہزار ڈالر میں خریدا جو اس وقت کی مارکیٹ کے لحاظ سے اس مکان کی بہت

کم قیمت تھی۔

اس کم قیمت کی وجہ اس مکان کا پس منظر تھا۔ پہلے یہاں ڈیفیو DeFeo خاندان آباد تھا، اس خاندان کے تمام ارکان کو فیملی ہی کے ایک نوجوان فرد رونالڈ ڈیفیو Ronald DeFeo نے رات کو سوتے ہوئے گولیاں مار کر قتل کر دیا تھا۔

قاتل پر مقدمہ چلا تو اس نے عدالت میں یہ انوکھا بیان دیا کہ مکان سے سنائی دینے والی ٹی بی آوازوں نے اسے اپنے ہی خاندان کے لوگوں کو قتل کر دینے پر مجبور کر دیا تھا۔

دسمبر 1975ء جارج اور اس کی بیوی کیتھلین Kathleen اور ان کے تین بچے (تین بچے کیتھی کے سابق شوہر کے تھے) اس مکان میں منتقل ہو گئے۔ اس مکان کے نئے خریدار جارج اور اس کی بیوی مافوق الفطرت واقعات کو توہمات سمجھتے تھے۔ دو ٹریوں، نو سالہ ڈینیئل Daniel اور سات سالہ کرسٹوفر Christopher کو تیسری منزل کا بیڈ روم دے دیا گیا۔ اوپر کی منزل بچوں کے کھیلنے کے لیے مخصوص کر دی گئی۔ بیٹی میسی Melissa کو دوسری منزل کا بیڈ روم دے دیا گیا۔ گراؤنڈ فلور پر میاں بیوی نے رہائش رکھ لی۔ مکان سمندری کھاڑی کے قریب تھا۔ اس لیے گیراج کے ساتھ ہی ایک بوٹ ہاؤس Boat house بھی بنایا تھا۔

مکان میں رہائش کے آغاز پر برکت کی دعا کے لیے ایک پادری فرینک مانکوسو Father Frank Mancuso کو بلایا گیا۔ یہ پادری صرف مذہبی ہی نہیں، معاشی علوم سے بھی دلچسپی رکھتا تھا اور پادری ہونے کے ساتھ ساتھ ایک وکیل، مذہبی کورٹ کانج

اور سائیکو تھراپسٹ (ماہر نفسیات) بھی تھا۔

18 دسمبر کی صبح سے پادری کو عجیب قسم کی بے چینی پر مبنی کیفیت کا سامنا تھا۔ وہ جارج کے خاندان کو پہلے سے جانتا تھا اور آج اسے گھر میں جا کر برکت کی دعا کرنا تھی۔ بے چینی کا تعلق اس دعا سے تھا۔ کوئی چیز اندر ہی اندر اسے دعا کے لیے جانے سے روک رہی تھی۔ پادری کو کچھ سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ ایسا کیوں ہے۔ پادری اپنی کار میں بیٹھ کر اس مکان کی طرف روانہ ہوا۔ جوں جوں سفر طے ہو رہا تھا اس کی بے چینی بڑھ رہی تھی۔ گھر کے قریب پہنچ کر یہ بے چینی دباؤ کی شکل اختیار کر گئی۔ ڈیڑھ بجے وہ مکان کی گلی میں پہنچ گیا۔ کار میں بیٹھ کر ٹکڑ پر چھوڑ دی۔ اس نے اپنا مخصوص لبادہ پہنا اور مقدس پانی لے کر اس مکان میں داخل ہو گیا۔ یہیں سے انوکھے واقعات کا ایک سلسلہ شروع ہو گیا۔ جو نئی پادری نے پانی ہاتھ میں لے کر پہلا پھینکا دیا، اس نے واضح طور پر کسی کوئی کہے منہ ”یہاں سے نکل جاؤ“

پادری نے حیران ہو کر پیچھے دیکھا۔ آواز پیچھے سے ہی آئی تھی لیکن اس کمرے میں وہ اکیلا کھڑا تھا۔ خوفزدہ ہونے کے باوجود پادری نے مختلف کمروں میں پانی چھڑکنے کا کام جاری رکھا۔ کام مکمل کرنے کے بعد اس نے جارج اور کیتھی کو اس مکان کے بارے میں بتایا اور ان کی طرف سے کھانے کی دعوت قبول نہ کرتے ہوئے گھر سے نکل آیا۔ کار میں بیٹھ کر وہ اسی دلقے کے بارے میں سوچتا رہا۔

پادری اپنے گھر واپس آیا۔ وہاں اس کی ماں اس کی منتظر تھی، ماں اسے دیکھ کر کچھ پریشان ہوئی اور بولی، تمہاری طبیعت ٹھیک ہے؟ ذرا آئینے میں

مکان کا عجیب

اپنی صورت تو دیکھو۔



جارج اور کیتھی لیوز اپنے بچوں کے ہمراہ

پادری ہاتھ روم گیا۔ آئینے میں اس نے دیکھا کہ اس کی آنکھوں کے گرد بڑے بڑے سیاہ دائرے بن گئے تھے۔ سیاہ اتنی گہری تھی کہ لگتا تھا کہ ہاتھ سے لگائی گئی ہے۔ وہ اسے مل کر صاف کرتا رہا لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔

ادھر جارج اپنے گھر میں اپنے وفادار کتے ہیری کو ایک بیس فٹ لمبی زنجیر کے ساتھ باندھ کر موسیقی سننے میں لگ گیا۔ موسیقی شروع ہوتے ہی ہیری نے ڈراؤنی آواز میں رونا شروع کر دیا۔ رونے کی آواز سن کر جارج کا بیٹا ذہنی باہر گیا تو دیکھا کہ بیس فٹ لمبی زنجیر اس کی گردن کے ارد گرد لپٹ کر کس گئی ہے اور ہیری کسی بھی لمحے دم گھٹ جانے سے مرنے والا ہے۔ جارج نے اسے آزاد کیا اور حفاظت کی غرض سے زنجیر کی لمبائی بہت کم کر دی۔

پادری مانگو اسکے روز صبح آٹھ بجے اپنی ماں سے رخصت ہو کر گرچا کی طرف روانہ ہوا۔ راستے میں پادری نے یہ دیکھ کر رو گئے کھڑے ہو گئے کہ کار خود بخود دائیں طرف مڑتی جا رہی ہے۔ سڑک خالی تھی اس لیے کوئی حادثہ نہیں ہوا۔ اچانک اسٹرینگ وھیل کھل کر شیشے سے جا ٹکرایا۔ ایک پرزہ کھل گیا اور ساتھ ہی کار کا دائیں طرف والا پیش بھی۔ اس نے گھبرا کر بریک لگائی۔ ایک قریبی جگہ سے اس نے فون کیا اور مقامی پادری کے پاس چلا گیا۔ کار کو ٹھک میں ڈال کر مکینک کے پاس لے جایا گیا لیکن مکینک کار ٹھیک کرنے میں ناکام رہا۔ آخر کار وہ پادری اپنے گرجا گھر میں چلا گیا۔ پادری گرجا اپنے کوارٹر میں پہنچا ہی تھا کہ تھوڑی دیر بعد اسے اپنے میزبان پادری کا

فون آیا۔ اس نے بتایا کہ تمہارے محلے ہی میری کار کی ونڈ شیلڈ کے واپس خود بخود حرکت میں آ گئے اور میں انہیں روک نہیں سکا۔

19 دسمبر کی رات جارج گہری نیند سو رہا تھا کہ دروازے پر زور دار دستک ہوئی۔ وہ بڑا کر اٹھا۔ گھڑی پر رات کے سوا تین بجے تھے۔ دستک کی آواز دوبارہ آئی، وہ کمرے سے نکل کر لیونگ روم کی طرف گیا اور اس کی کھڑکی میں سے باہر جھانکنے کی کوشش کی۔ اچانک کوئی چیز زور سے پیچھے آئی۔ وہ دیک کر نیچے بیٹھ گیا۔ ساتھ ہی اوپر سے چیخ کی آواز آئی۔ اوپر ذہنی اور کرائس سوئے ہوئے تھے۔ بوٹ پاؤس کے پاس کوئی شے حرکت کر رہی تھی۔ اچانک اس نے اپنے پاؤس سے ہیری کے بھونکنے کی آواز سنی۔ اس نے ہیری کو آواز دی۔ اسی دوران دستک پھر سٹائی دی جسے سنتے ہی ہیری اپنے ارد گرد چاروں طرف گھومنے

اور غضبناک آواز میں بھونکنے لگا۔

جارج دوڑ کر اپنے کمرے کی طرف بھاگا جہاں کیتھی جاگ چکی تھی، اس نے پوچھا کہ کیا بات ہے۔ جارج نے جواب دیا کہ ہماری بوٹ ہاؤس کے پاس کسی شے کو دیکھ کر بھونک رہا ہے، میں ابھی دیکھ کر آتا ہوں۔

جارج پھر باہر نکل آیا، کتا مسلسل بھونک رہا تھا۔ جارج نے ایک ڈنڈا اٹھایا اور بوٹ ہاؤس کی طرف بڑھا۔ اب اس نے دیکھا کہ ایک سایہ آگے کو بڑھ رہا ہے۔ ساتھ ہی دروازے پر پھر دستک ہوئی۔ اس نے پلٹ کر دیکھا تو دروازہ کھلا ہوا تھا۔ یہ دروازہ اس نے سونے سے پہلے اچھی طرح بند کر دیا تھا۔ بہر حال وہ واپس آگیا اور تھوڑی دیر کے بعد پھر سو گیا۔ کیتھی صبح بچے کے قریب اٹھی اور کچن میں آگئی۔ کچھ دیر بعد اس کی چھوٹی بیٹی سیسی کچن سے دروازے میں آکر کھڑی ہو گئی۔ وہ آدھی جاگی اور آدھی سوئی ہوئی تھی۔ اس نے کہا ماں میں گھر جانا چاہتی ہوں۔ ماں نے کہا کہ بیٹی یہ ہمارا گھر ہی تو ہے۔ وہ اپنے کمرے میں جا کر چڑھ گئی۔

صبح نو بجے جارج اپنے کمرے سے باہر آیا۔ اس کا لہجہ تلخ تھا جو کیتھی کے لیے نئی بات تھی۔ اس سے پہلے اس نے کبھی ایسا نہیں کیا تھا۔ وہ بار بار سخت سردی کی شکایت کر رہا تھا۔ سارا دن اسے سختی کی شکایت رہی۔ رات کو آتش دان میں خوب لکڑیاں جلائی گئیں لیکن جارج یہی کہے جا رہا تھا کہ بہت سردی ہے۔ بارہ بجے وہ سو گیا اور سواتین بجے پھر ٹھہ بیٹھا۔

20 اور 21 دسمبر کے دونوں میں جارج کا طرز

عمل کافی بدل گیا تھا۔ جارج نے شیو اور غسل کرنا چھوڑ دیا تھا۔ وہ دفتر بھی نہیں گیا اور مسلسل سردی کی شکایت کرتا رہا۔ ہر تھوڑی دیر کے بعد وہ اٹھ کر بوٹ ہاؤس چلا جاتا اور واپس آ جاتا۔ اسے لگتا کہ کوئی شے اسے بوٹ ہاؤس کی طرف بلارہی ہے۔

22 دسمبر کی صبح کافی سردی تھی۔ رات کو ڈینی، کرائس اور میسی کی ان کے والد جارج نے بلا وجہ خوب چٹائی کی تھی۔ تینوں بچے بری طرح سہم گئے۔ جارج آج بھی دفتر نہیں گیا آتش دان کے پاس بیٹھ کر سردی سے کانپا رہا۔

کیتھی کچن میں کمرس کی تیاری کے لیے فہرست بناتی تھی اور سوچ سکتی تھی کہ جارج نے بچوں کو اتنا کیوں مارا۔ کچن میں کام کرتے ہوئے کیتھی کو ایسا محسوس ہوا جیسے خون اس کی رگوں میں منجمد ہو گیا ہو۔ اس کے ہاتھ میں پکڑی ہوئی پنسل ہاتھ سے چھوٹ گئی لیکن نیچے گرنے کے بجائے ہوا میں معلق ہوئی تھی۔ معاملہ یہیں پر نہیں رکا۔ کوئی پیچھے سے آیا اور اسے باروں میں لے لیا۔ پھر اس نے کیتھی کا ہاتھ پکڑ کر اسے تختہ پھانچا۔ کیتھی نے محسوس کیا کہ یہ کوئی عورت تھی۔ اسی دوران کرائس کی آواز آئی

”امی، جلدی سے ادھر آؤ۔“ کیتھی نے محسوس کیا کہ نامعلوم وجود غائب ہو گیا ہے۔ وہ دوڑ کر اپنے بچوں کے کمرے میں گئی۔ تینوں بچے ہاتھ روم میں ٹائلٹ کو گھور رہے تھے، کیتھی نے دیکھا کہ ٹائلٹ کا اندرونی حصہ بالکل سیاہ ہو چکا تھا۔ جیسے کسی نے کالا پینٹ کر دیا ہو۔ اس نے ان نشانات کو پانی سے صاف کرنے کی کوشش کی مگر کچھ نہیں ہوا۔ اس نے ڈینی سے کہا کہ بچے جا کر سیاسی صاف کرنے والا لوٹن لے

رہنمائے نامحسوس

نہیں رہتا تھا تاہم اس نے کہا کہ ہمیں کسی کے آنے پر کوئی اعتراض نہیں۔ وہ شخص واپس چلا گیا اور اس کے بعد کبھی دکھائی نہیں دیا۔

اسی رات سواتین بجے جارج کی آنکھ کھلی۔ اس نے باہر نکل کر دیکھا کہ بہت وزنی دروازہ کسی پر اسرار شے نے نہ صرف کھول دیا تھا بلکہ یہ دروازہ ایک چول سے لٹک رہا تھا۔

کیتھی سو رہی تھی۔ شور و غل سن کر اس کی آنکھ بھی کھل گئی۔ اس نے دیکھا کہ جارج تباہ شدہ دروازے سے زور آزمائی کر رہا ہے۔ اس نے ماجرا پوچھا تو جارج نے جواب دیا کہ مجھے کچھ نہیں معلوم کہ کیا ہوا۔

دروازے کی ناب مٹ چکی تھی، دھاتی حصہ پیچھے کی طرف ٹوٹ گیا تھا۔ دروازہ اندر کی طرف سے توڑا گیا تھا۔ اندر تو صرف بچے تھے جو اتنے بھاری دروازے کا کچھ نہیں بگاڑ سکتے تھے۔ کیتھی بھاگ کر بچوں کی طرف گئی۔ اس نے دیکھا کہ تینوں بچے اوندھے منہ سوئے ہوئے ہیں۔ اس سے پہلے وہ کبھی اوندھے منہ نہیں سوئے تھے۔

صبح کو ہار کو بلایا گیا جس نے دروازے کی مرمت کی۔ جاتے وقت اس نے بتایا کہ اس سے پہلے جو گھر انہ یہاں مقیم تھا، وہ بھی دروازوں کی مرمت کے لیے اسے ہی بلا کر تا تھا۔

24 دسمبر کو پادری مانگو سو کو تیز بخار تھا۔ اس کے دل میں آیا کہ وہ جارج کو فون کر کے اسے بتائے کہ وہ یہ منحوس مکان چھوڑ دے۔ ادھر گھر میں کیتھی بھی یہی بات کر رہی تھی۔ شام پانچ بجے پادری کا فون آگیا۔ دوسری باتوں کے ساتھ ساتھ جارج نے پادری

کو آؤ۔ ڈینی نیچے گیا اور وہیں سے چلا کر بولا کہ مئی مئی...! آپ کا ٹائلٹ بھی کالا ہو رہا ہے اور اس میں سے سخت بدبو بھی آ رہی ہے۔ کیتھی بھاگ کر اپنے بیڈروم میں گئی، اندر جاتے ہی اسے نہایت گندی بو آئی۔ وہ باتھ روم پہنچی تو وہاں سے بھی گندی لیکن ذرا مختلف قسم کی بدبو آ رہی تھی۔ ٹائلٹ بری طرح سیاہ ہو چکا تھا۔

دوسری منزل کا ٹائلٹ بھی کالا ہو گیا تھا لیکن وہاں کوئی بدبو نہیں تھی۔ ادھر جارج کو اپنے بیڈروم سے ایک بھیجی بھیجی خوشبو آنے لگی۔ کیتھی نے اسے اوپر بلایا۔ وہ دوسری منزل کے چوتھے بیڈروم کی طرف گیا جہاں دو کھڑکیاں تھیں۔ ایک کھڑکی دریا کی طرف (بوٹ ہاؤس Boat House کی طرف) اور دوسری یزوس کے مکان کی طرف کھلی تھی۔ اس کھڑکی کے شیشوں پر اندر کی جانب بے شمار مچھلیاں جمنا ہی تھیں۔ سردیوں میں ان مچھیوں کا وجود حیران کن تھا۔ یہ بھی حیران کن تھا کہ ساری مچھلیاں ایک ہی کھڑکی سے کیوں چمٹی ہوئی ہیں۔ جارج نے مچھیوں کو اڑا دیا۔ کچھ مار مارا۔ اب باتھ روم کی بدبو اور بیڈروم کی خوشبو غائب ہو چکی تھی۔ ادھر جارج کو سردی لگنا کم ہوئی اور نہ بار بار کی کوشش کے باوجود ٹائلٹ کی سیاہی میں کوئی فرق پڑا۔

شام چار بجے کے قریب بچے باہر کتے سے کھیل رہے تھے کہ چانک بیرونی دروازے کی گھنٹی بجی۔ ایک ادھیڑ عمر شخص باہر چنیر کے چھ ڈبے لیے کھڑا تھا۔ وہ کہہ رہا تھا کہ آپ کے پڑوسی آپ کا خیر مقدم کرتے ہیں اور آپ کے گھر آنا چاہتے ہیں۔ جارج نے محسوس کیا کہ یہ شخص ارد گرد کے کسی مکان میں

کو کھینچنے والے واقعے کے بارے میں بھی بتایا۔
پادری نے کہا کہ آپ لوگ دوبارہ کسی بھی صورت
میں اس کمرے میں نہ جائیں۔ جارج نے حیران ہو کر
پوچھا کہ آخر اس کمرے میں کیا ہے۔ اس سے پہلے کہ
پادری جواب دیتا، لائن پر گزرا ہٹ سنائی دینے لگی۔
شور کی وجہ سے انہیں فون بند کرنا پڑا۔ اس کے بعد
دوبارہ رابطے کی کوششیں ناکام رہیں حالانکہ دونوں
طرف سے بار بار فون ملانے کی کوشش ہوتی رہی۔
شام کو کیتھی کی ماں اور اس کا بھائی جی بھی ان
کے پاس پہنچ گئے۔ جی کی شادی کرسمس کے اگلے
روز ہونی تھی۔ انہوں نے دیکھا کہ لیونگ روم کی بند
کی گئی کھڑکی پھر کھل گئی ہے اور پہلے جتنی کھیاں اس
سے چھٹی ہوئی ہیں۔

25 دسمبر کو بھی رات سواتین بجے جارج کی
آنکھ کھل گئی۔ چاند کی روشنی میں اس نے دیکھا کہ
اس کی بوی اوندھے منہ سوئی ہوئی ہے۔ جارج نے
اسے جھپٹا تو وہ غصہ کر بیٹھ گئی اور خوفزدہ انداز میں
کہنے لگی کہ

”اس عورت کے سر میں گولی ماری گئی تھی۔“
یہ اس مکان کے گزشتہ رہائشی زفیو خاندان کے
قتل سے تعلق رکھنے والی کوئی بات تھی۔ اس قتل کی
تفصیلات کہیں بھی شائع نہیں ہوئی تھیں اور یہ بات
صرف محکمہ سرانگ رسانی کی خفیہ فائل میں درج تھی
کہ اس گھر کی مالکن کو اس وقت سر میں گولی مار کر
ہلاک کیا گیا تھا جب وہ اوندھے منہ لیٹی ہوئی تھی۔
مر کے باقی افراد بھی اسی طرح مارے گئے تھے۔
واب میں یانیم غنودگی میں، بہر حال کیتھی کو نامعلوم
رہنے سے پتہ چل گیا کہ گھر کی مالکن لوئی زفیو کو

کیسے مارا گیا۔ لوئی زفیو کی موت اسی کمرے میں ہوئی
جہاں اب کیتھی رہ رہی تھی۔

جارج نے کیتھی کو تسلی دی اور بوٹ پاؤس کی
طرف چل پڑا۔ روزانہ بند تھا اور کتا بھی خاموشی سے
سو یا ہوا تھا۔ سونگنگ پول کے پاس جا کر اس نے پلٹ
کر دیکھا تو وہ خوف سے جم کر رہ گیا۔ کمرے کی کھڑکی
میں اس کی بیٹی کیتھی کھڑکی اس کی طرف دیکھ رہی
تھی اور کیتھی کے پیچھے ایک خنزیر کھڑا ہوا تھا۔ خنزیر
کی نظریں بیٹی جارج پر جمی ہوئی تھیں۔ جارج لپک کر
میں کے کمرے میں چلا اور یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ
میں تو آرام سے اپنے بستر پر لیٹی سو رہی تھی۔ پیچھے
سے ایک سیٹی کی آواز آئی۔ اس نے گھوم کر دیکھا تو
جھولنے والی کرسی خالی پڑی تھی اور خود بخود آگے
پیچھے جھول رہی تھی۔

اس روز کرسمس تھا۔ جارج نے پادری مانوس کو
فون کیا مگر جواب نہ ملا۔ اس نے سوچا شاید وہ بیمار ہو۔
پادری واقعی بیمار تھا اور علاج کے باوجود ٹھیک نہیں ہو
رہا تھا۔ بیماری کے دوران بھی وہ جارج کے مکان اور
اس کی محسوس کے بارے میں سوچ سوچ کر
پریشان ہوتا رہا۔

پادری کے مشورے پر جارج نے گھر والوں کو
منع کر رکھا تھا کہ وہ دوسری منزل پر واقع کمرے میں
نہ جائیں۔ بچے اس حکم پر حیران تھے۔ کرائس نے کہا
کہ وہاں دراصل کرسمس کے تحفے رکھے ہیں۔ لیکن
میں نے کہا کہ نہیں، وہاں جوڈی رہتا ہے اس لیے
ہمیں اوپر جانے سے منع کیا گیا ہے۔ ڈینی نے پوچھا کہ
یہ جوڈی کون ہے۔ می نے جواب دیا وہ میرا دوست
ہے اور خنزیر ہے۔ اس پر دوسرے بچے ہنس پڑے۔

رہائشی زفیو

This once was a horrible place



HAUNTED BY NIGHTMARE



Amityville Ghosts

George Lutz says he and his family lived in a long isolated house in Amityville, N.Y. for 28 years. He says it was haunted by a family of 13 people, and a few years later it was burned down.

4-5

Wednesday July 9, 1976

THE SAN ANTONIO LIGHT

House of Terror

San Antonio's reputation as a hot spot for the occult and the supernatural has been further enhanced by the discovery of a house in the city's north end, known as the "House of Terror." The house, located at 111 Ocean Ave., was built in 1910 and was the home of a family of 13 people, including a man who was killed by a car.

The House On Ocean Avenue

By D.J. RITA

KEEPING a house in the 1910s was a hard enough task, but the house on Ocean Avenue was a real challenge.



The house at 111 Ocean Ave., Amityville, N.Y., was the home of a family of 13 people, including a man who was killed by a car.

امتی ویل سے متعلق مختلف اخباری تراشے

رات نو بجے کیتھی تیسری منزل پر واقع پلے روم کی طرف گئی تاکہ مہمی کو سلا سکے۔ اس نے باہر سے سنا کہ اس کی بیٹی کمرے میں کسی سے باتیں کر رہی ہے۔ وہ کہہ رہی تھی

”جوڈی، تم جیسے ہر فاری اچھی نہیں لگتی“ کیتھی اندر گئی تو مہمی بھولے میں بیٹھی ہر فاری دیکھ رہی تھی۔ کمرے میں اور کوئی نہیں تھا۔ ”تم کس سے باتیں کر رہی تھی“ کیتھی نے پوچھا تو مہمی نے کہا ”جوڈی سے“۔ یہ جوڈی کون ہے، کیتھی نے پوچھا۔ مہمی بولی وہ میرا دوست ہے اور ایک خنزیر ہے جسے میرے سوا کوئی نہیں دیکھ سکتا۔

کیتھی حیرت اور پریشانی کے عالم میں وہاں سے اپنے بیٹوں کے کمرے میں گئی جو دس گیارہ بجے سے پہلے سونے کا نام نہیں لیتے تھے لیکن اب وہ سونے کی تیاری کر رہے تھے۔ انہوں نے بتایا کہ دراصل پلے روم میں بہت سردی ہو گئی ہے، وہ کھیل نہیں سکتے

ہی لیے جلد سو رہے ہیں۔ وہ پلے روم گئی اور یہ لکھے کہ ”جان وہ گئی کہ واقعی وہاں حد سے زیادہ سردی تھی حالانکہ کمرہ بند تھا۔“

26 دسمبر کو جی کی شادی تھی لیکن اسی روز جارج کو پیتھ اور پیتھ کے در کا مرض لاحق ہو گیا۔ پیتھ میں اتنا سخت درد تھا جیسے کوئی چاقو سے پیتھ چیر رہا ہو۔ یہ تکلیف رات کو اس وقت شروع ہوئی تھی جب وہ رات سواتین بجے بوٹ ہاؤس کا چکر لگا کر آ رہا تھا۔ دن چڑھے تکلیف میں کمی ہوئی اور وہ سو گیا۔ کیتھی نے اسے جگایا تو تکلیف پھر شروع ہو گئی اور وہ باٹھ روم چلا گیا۔

کیتھی نے کچن جا کر خریداری کی فہرست بنانا شروع کر دی۔ اس نے پینڈ پر ”سنگٹرے کا جوس“ لکھا ہی تھا کہ کچن میں کسی کی موجودگی کے احساس

سے وہ سہم کر رہ گئی۔ اس نے گھوم کر دیکھا۔ کچن خالی تھا لیکن کوئی نادیہ وجود اس کی کرسی کے پاس موجود تھا اور وہی خوشبو کچن میں پھیل گئی جو پہلے بیڈ روم میں محسوس ہوتی تھی۔

اچانک اس غیر مرئی وجود نے کیتھی کو جکڑ لیا۔ کیتھی نے محسوس کیا کہ یہ وجود کسی عورت کا ہے۔ خوشبو کے جھونکے تیز ہو گئے۔ غیر مرئی وجود اس کے کان میں سرگوشی کر رہا تھا لیکن وہ خود کو آزاد کرانے کی کٹکٹ میں کچھ نہ سن سکی۔ وجود نے اس کے سر پر شفقت سے ہاتھ رکھا۔ جیسے وہ اسے یہ یاد کرانا چاہتا ہو کہ ڈرنے کی کوئی بات نہیں۔ پھر وہ وجود غائب ہو گیا۔ کیتھی خوف کے عالم میں رونے لگی۔ اسی دوران میسی آگئی اور اس کے نزدیک بھڑکی ہو کر دروازے کی طرف دیکھنے لگی۔ دروازے پر کوئی نہیں تھا لیکن میسی نے کہا کہ وہاں جوڑی ہے اور کہہ رہا ہے کہ وہ کھڑک ہو جائے گا۔

صبح کو بچہ پادری مائیکوس نے اپنا بخار چیک کیا۔ اُس وقت بخار تیز تھا لیکن دو گھنٹے بعد ہی اچانک اتر گیا۔ ادھر عین اسی لمحے جارج نے کئی دنوں کے وقفے کے بعد غسل کیا، شیو بنایا اور صاف ستھرے کپڑے پہنے۔

ساڑھے پانچ بجے جمی انہیں اپنی شادی کی تقریب میں لے جانے کے لیے آگیا۔ کیتھی کچن میں مصروف تھی۔ جمی نے اپنے کوٹ کی جیب سے ایک لفافہ نکالا جس میں پندرہ سو ڈالر کے نوٹ تھے۔ یہ لفافہ اس نے کیتھی کو دکھایا اور اسے پھر کوٹ کی جیب میں رکھ دیا۔ کچھ دیر بعد سب لوگ ہوٹل روانگی کے لیے تیار تھے۔

جمی نے کوٹ کی جیب سے ہاتھ مارا تو وہ خالی تھی۔ لفافہ تھا نہ نوٹ۔ پورے گھر میں تلاشی مبہم شروع ہو گئی۔ کوٹ تک کو پھلاؤ ڈالا گیا لیکن کہیں سے کچھ نہ ملا۔ کیتھی یہ کہہ کر رو پڑی کہ یہ کیا ہو رہا ہے۔

یہ لوگ شادی کی تقریب سے فارغ ہو کر رات تین بجے گھر واپس آئے۔ جمی اپنی دلہن کے ساتھ یعنی مون کے لیے برمودا کی طرف نکل گیا تھا۔ کیتھی کھڑکی سے بیٹھ کر سو گئی۔ جارج سونے سے پہلے حسب معمول چلے لگانے نکل گیا۔ ہیری سو رہا تھا۔ جارج سیزدھیاں چڑھ کر بیڈ روم کی طرف آیا تو اس نے دیکھا کہ اس کا دروازہ کھلا تھا۔ ادھر کیتھی نے خواب دیکھا کہ لوئی ڈیفیو اپنے کمرے میں کسی مرد کے ساتھ ہے جو اس کا شوہر نہیں تھا۔ بہت لمبے میں پتہ چلا کہ مقتولہ لوئی کے ایک آرٹسٹ کے ساتھ تعلقات تھے۔

27 دسمبر کی دوپہر ان کے دروازے پر ٹھٹھی مچی۔ یہ کیتھی کی خالہ تھریسا تھی جو کبھی نن بھی رہ چکی تھی۔ بعد میں اس نے شادی کر لی تھی اور اب وہ تین بچوں کی ماں تھی۔

جارج اور کیتھی نے اسے مکان دکھانا شروع کیا۔ لیونگ روم کے پاس پہنچے تو تھریسا نے منہ پھیر لیا۔ اس وقت وہ کمرہ بہت ٹھنڈا ہو رہا تھا۔ پھر تھریسا کو پلے روم لے جایا گیا لیکن اس نے اسے دیکھنے سے یہ کہتے ہوئے انکار کر دیا کہ یہ بھی منحوس کمرہ ہے۔ پھر وہ اچانک یہ کہتے ہوئے گھر سے روانہ ہو گئی کہ اس مکان میں کوئی ”بری شے“ موجود ہے۔

تہہ خانے کے دائیں جانب ایک اور پلے روم تھا اور سیزدھیاں کے اختتام پر ایک کلوزٹ بنا ہوا تھا۔

نیکلی ڈائجسٹ

سب سے پہلی خبر چار نومبر 1974ء کو چھپی تھی جو قاتل روٹی کی گرفتاری سے متعلق تھی۔ اخبار میں تصویر بھی موجود تھی۔ جارج کو یاد آیا کہ یہ وہی خفیہ کمرے والی شبیہ تھی۔

خبروں کے مطابق روٹی نے ایک شراب خانے جا کر یہ اعلان کیا تھا کہ اس نے اپنے سارے گھر والے قتل کر دیے ہیں۔ شراب خانے سے وہ اپنے دو دوستوں کے ہمراہ گھر پہنچا جہاں ساری لاشیں بستروں پر پڑے کے بل پڑی ہوئی تھی۔ سب کو سر کے پچھلے حصہ میں گولی ماری گئی تھی۔ روٹی نے دو لاکھ ڈالر کی انشورنس کے لیے یہ قتل عام کیا تھا۔ یہ قتل عام رات کے سواتین بجے ہوا تھا اور یہ وہی وقت تھا جب جارج کی ہر رات خود بخود آنکھ کھل جاتی تھی۔

جارج واپسی پر اپنے خیالات میں اتنا غرق تھا کہ اسے محسوس ہی نہ ہوا کہ اس کی گاڑی کا یاں ناز تقریباً پندرہ سو چکا ہے اور لڑکھڑا رہا ہے۔ چند لمحوں کی تاخیر اسے ہلاک کر سکتی تھی لیکن اس کے پیچھے آنے والی کار کے ڈرائیور نے مسلسل ہارن بجا بجا کر اسے خطرے سے خبردار کر دیا۔ جارج نے گاڑی روک لی پیسے کے تمام بولٹ نکلے ہوئے تھے۔ وہ حیران تھا کہ یہ کیسے ہوا۔ اس کی گاڑی کو تو کسی اور نے ہاتھ بھی نہیں لگایا تھا۔ گاڑی کے پچھلے حصے سے اس نے جب تک نکالنا چاہا تو وہ بھی وہاں سے غائب تھا۔ اسے اپنے گھر سے ہی تمام بولٹ کسے پڑے، گاڑی بہت آہستہ آہستہ چلانے کی وجہ سے اسے وہیں دفن کیا گیا۔ گھر پہنچنے میں اسے خاصی دیر ہو گئی۔

اگلے روز جارج مقامی ہسپتال میں سوسائٹی کے

زیٹے اور دیوار کے درمیان ایک دوسرا کلوٹ بھی تھا۔ کسی وجہ سے کلوٹ پر لگی پلائی وڈ کا کچھ حصہ کھل گیا تو اندر خالی جگہ نظر آئی۔ کیتھی نے جارج کو بلایا دونوں نے چار خانے تو اڈیے تو انہیں ایک دروازہ نظر آیا جو کسی خفیہ کمرے میں کھلتا تھا۔ وہ کمرے میں جاتے ہی دہشت زدہ رہ گئے۔ سارا کمرہ خون کی طرح نہ صرف سرخ ہو رہا تھا بلکہ خون کی بو بھی آ رہی تھی۔ جارج نے کلوٹ بند کر دیا۔ اسی لمحے اسے کمرے میں کسی کی شبیہ ہی نظر آئی بعد میں پتہ چلا کہ یہ قاتل روٹی ڈیفنکو کی شبیہ تھی۔

28 دسمبر کو چار بجے کیتھی اپنے کمرے میں بیٹھی تھی۔ انگلیٹھی کے پاس ایک بڑے سائز پر مٹی کا چار فٹ لمبا شیر کا مجسمہ جست لگانے کی پوزیشن میں کھڑا تھا۔ شیر کا یہ مجسمہ کمرے کے تھنے کے طور پر جارج کے سامنے تھا۔ کیتھی کو کسی شے کی حرکت کا احساس ہوا تو اس نے دیکھا کہ شیر آہستہ آہستہ اس کی طرف بڑھ رہا ہے۔ شام کو یہ شیر میز کے بجائے فرش پر موجود تھا جس سے ٹکرا کر جارج بری طرح گر گیا تھا۔

29 دسمبر کو بھی اس حادثے کی وجہ سے جارج کا گھٹنا اُڑا رہا۔ انوکھی بات یہ تھی کہ اسی کے گھٹنے پر شیر کے دانتوں کے نشانات تھے۔ یہ بات قابل ذکر ہے کہ مجسمے کو میز سے فرش پر گرنے سے بھی نہیں رکھا تھا۔

جارج ایک بچے دفتر سے فارغ ہو کر راستے میں اخبار ”نیوز ڈے“ کے دفتر پر رکا۔ یہ اخبار ڈیفنکو خاندان کے قتل کے بارے میں واقعات چھاپتا رہا تھا۔ اس نے اخبار کے دفتر جا کر مائیکرو فلم کے شعبے میں اخبار کے پچھلے شمارے دیکھے۔

اپریل 2015ء

دفتر پہنچا جہاں تحقیقات کے بعد اسے بتایا گیا کہ پرانے زمانے میں اس مکان کی جگہ وہ عمارت تھی جہاں ریڈ انڈیز اپنی لاشیں دفناتے اور پاگلوں کو رکھا کرتے تھے۔ نو آبادیاتی دور کے آغاز میں وہاں ایک جادو گر نے رہائش اختیار کر لی اور وہ اسی مکان میں مرا اور وہیں دفن کیا گیا۔ موجود مکان 1928ء میں بنا تھا اور 1965ء میں اسے ڈیفیو خانہ ان نے خریدا۔

مقامی ہسپتار ریکل سوسائٹی میں پوری ریسرچ کے باوجود جارج کو اس مکان میں ہونے والے پراسرار واقعات کا کوئی سراغ نہ مل سکا۔

ادھر پادری کی کھلیوں کے سرخ نشان پھوڑوں کی طرح پھٹ چکے تھے اور ان سے خون بہہ رہا تھا۔ بخار 103 ڈگری پر رکا ہوا تھا۔ وہ جرج میں اپنے ہاتھ مسلسل چھپائے رکھتا۔ تمام علاج بے کار ثابت ہو چکے تھے چنانچہ اس نے جرج کے بجائے اپنی عبادت گاہ میں دعا کرنے کا فیصلہ کیا۔

رات بارہ بجے سال نو شروع ہو گیا۔ کیتھی اور جارج بی دی دیکھ رہے تھے۔ کیتھی کی نظر آتش دان کے شعلوں پر پڑی۔ شعلوں کے اندر کوئی شے مادی وجود اختیار کرتی نظر آرہی تھی۔ کالی اینٹوں کے پس منظر میں سفید خدو خال داغ ہو رہے تھے۔ کیتھی نے اپنے شوہر کو بتانا چاہا مگر وہ بے بس ہو کر رہ گئی۔ شعلوں میں کوئی بلا اپنا روپ واضح کر چکی تھی۔ اس کے سر پر سینک اور جسم پر گاؤں سا نظر آرہا تھا۔ بلا کا قد بڑھ رہا تھا اور وہ اس کی سمت بڑھ رہی تھی۔ کیتھی کی چیخ نکل گئی جارج نے چونک کر دیکھا لیکن اب وہ بلا شعلوں کے پیچھے غائب ہو رہی تھی۔ یکم جنوری 1976ء کی رات دونوں سو گئے۔

سونے سے پہلے کیتھی نے رہائشی کمرے کی کھڑکیوں پر نظر ڈالی۔ وہاں دو سرخ آنکھیں اس کی طرف گھور رہی تھیں۔ جارج نے بھی ان آنکھوں کو دیکھا۔ اس سے قبل کہ وہ بجلی آن کرنے کے لیے کوئی حرکت کرتے، آنکھیں غائب ہو گئیں۔ جارج چیخا ہوا باہر کی طرف دوڑا۔ کھڑکی کے باہر انہوں نے فلیش لائٹ جلائی۔ دروازے کے آگے برف پر قدموں کے تازہ نشانات نظر آرہے تھے۔ یہ نشانات کسی بہت بڑے خنزیر کے قدموں کے تھے۔

یہ نشانات اگلی صبح بھی موجود تھے اور پہلے کتے کے احاطے کی طرف جاتے تھے پھر گیراج کے دروازے پر جا کر ختم ہو جاتے تھے۔ جارج یہ دیکھ کر کہتے ہیں کہ گیارہ گیارہ کا مقفل دروازہ ٹوٹا ہوا تھا۔ یہ اتنا مضبوط دروازہ تھا کہ اسے لوہے کے ٹرم سے دس بارہ آدمی بھی الگ نہیں کر سکتے تھے۔ اس نے اندر بھاگ کر دیکھا، باہر سے لائی ہوئی برف اندر جا جا رہی تھی۔

2 جنوری کی صبح پادری نے اپنی عبادت گاہ سے ایک مرتبہ پھر حاج کے مکان کے لیے برکت کی دعا کی۔ دعا کے بعد پادری اپنے پارٹمنٹ میں آیا تو اس نے وہاں انسانی نجاست کی شہ بدبو محسوس کی جبکہ کمرے میں بظاہر کچھ نہ تھا، یہ بدبو آہستہ آہستہ بڑھنے لگی یہاں تک کہ ری ایکٹری کے تمام پادری بدبو سے پریشان ہو کر باہر نکل گئے۔ پادری کو بعد میں پتہ چلا کہ یہ بدبو ٹھیک اس وقت شروع ہوئی تھی جب وہ صبح میں جارج فیملی کے لیے دعا کر رہا تھا اور بدبو پھیلنے کا آغاز خود اس کے کمرے سے ہوا تھا۔

پادری کو یاد آیا کہ جب وہ پہلے دعا کرنے جارج

کیتھی کو اپنی طرف کھینچ رہا ہے لیکن اچانک یہ زور آزمائی ختم ہو گئی اور دونوں دھڑام سے فرش پر جا گرے۔

6 جنوری کو پادری نے تمام واقعات سے کلیسا کے بزرگوں کو آگاہ کر دیا۔ کسی کو بھی اس معصے کا حل سمجھ میں نہیں آ رہا تھا۔ ان سب نے پادری کو مشورہ دیا کہ وہ کسی مکان کے معاملات سے الگ ہو جائے۔ اسی روز اسے جارج کا فون آیا۔ اس نے پادری کو کنوئیں کی دریافت سے انکار کیا اور پادری سے وہاں آنے کو کہا لیکن پادری نے انکار کر دیا تاہم اس نے جارج کو مشورہ دیا کہ وہ پیر اسائیکولوجی کی کسی تنظیم سے رابطہ کرے۔ جارج نے ایک تنظیم کو خط بھیج دیا۔ اس نے اپنے دفتر کے ایک ملازم ایرک کی ایک دوست فرانسین کو فون کیا جو ماریائی صلاحیتوں کی حامل تھی اور آسیب یا کسی بھی مافوق الفطرت وجود کا ادراک کر سکتی تھی۔ اس خاتون نے کہا کہ وہ ایک دو روز تک ان کے گھر میں آئے گی۔

اس رات پادری کو اس کے اس دوست پادری کا فون آیا جس نے گاڑی خراب ہونے پر اس کی مدد کی تھی۔ اس نے بتایا کہ مجھے ایک عجیب و غریب فون کال ملی ہے جس میں مجھے کہا گیا ہے کہ میں آپ کو بتا دوں کہ آئندہ کبھی اس مکان میں مت جائیں ورنہ ہلاک ہو جائیں گے اور کال کرنے والے نے یہ بھی بتایا کہ پادری جانتا ہے کہ میں کون ہوں!

چھ جنوری کی رات جارج کی فیملی کچن میں کھانا کھا رہی تھی۔ کیتھی نے بتا دیا تھا کہ وہ اب مزید ایک رات بھی یہاں نہیں رہنا چاہتی۔ ہماری بھی ان کے پاس لینا ہوا تھا۔ جارج نے سوچا آج رات کتے

کے مکان پر گیا تھا تو اسے کسی نامعلوم آواز نے نکلنے کا حکم دیا تھا۔ پادری کو خیال آیا شاید یہ وہی طاقت ہو۔ ماریائی علوم کے ماہرین کا کہنا ہے کہ نجاست کی بدبو کا تعلق ہمیشہ شیطان کے ظاہر ہونے سے ہوتا ہے۔

شام تک یہ بدبو اسی طرح رہی۔ پادری مسلسل دعا مانگا رہا۔

ادھر سہ پہر کے وقت جارج کو تہہ خانے کی طرف سے ناگوار بدبو آنا شروع ہوئی۔ یہ بدبو وہیں سے آرہی تھی جہاں پلائی وڈ کے کلوزٹ تھے۔ اس نے وہاں جا کر تختہ نکال کر سرخ رنگ والے کمرے کے اندر روشنی ڈالی۔ ہیکے شدید ہو گئے۔

جارج اور کیتھی بڑی دیر تک جاگتے رہے آخر تھک کر سو گئے لیکن جارج وقفے وقفے سے اٹھتا رہا اسے کوئی شور سنائی دے رہا تھا۔ اچانک اسے سیزھیں کی طرف سے گروہ بند موسیقی کی آواز سنی۔ ڈھول خوب زور زور سے پیٹے جا رہے تھے۔ مارچ کرنے والوں کے قدموں کی آواز آرہی تھی۔ کم از کم پچاس افراد ہوں گے کیس جیسے ہی وہ نیچے گیا آواز آنا بند ہو گئی۔ اب اسے اپنے پیچھے سے کسی کے سانس لینے کی آواز آنے لگی وہ نہارتے ہوئے سیزھیاں چڑھنے لگا اور کیتھی کے کمرے کی طرف بھاگا۔

کیتھی اپنے کمرے میں دو فٹ کی بلندی پر ہوا میں معلق تھی اور آہستہ آہستہ کھڑکیوں کی طرف تیرتی ہوئی جا رہی تھی۔ جارج نے چیخ کر کیتھی کو پکارا اور اسے پکڑ لیا۔ وہ تختے کی طرح اکڑی ہوئی تھی لیکن اب اس کی پرواز رک گئی تھی۔ یوں لگ رہا تھا کوئی

اوشن ایجنڈ، امتی ویل نیویارک، امریکہ کے مشہور آئینے مقامات میں سے ایک ہے، اس گھر میں ہونے والے پراسرار واقعات کی اصل وجوہات کیا ہیں؟ اس کے حوالے سے تین نظریات مشہور ہیں۔



بعض لوگوں کا کہنا ہے کہ قدیم زمانے میں اس مقام پر ریڈ انڈین قبیلہ میساپیہ توالت Massapequans آباد تھا، سترہویں صدی میں

ولندیزی کی آبادکاری کے دوران قبیلہ کے سردار خاشم ناکا پاشا نے یہ جگہ چھوڑنے سے انکار کر دیا جس پر ولندیزی سپاہیوں نے ریڈ انڈین قبیلہ پر حملہ کر کے ڈیڑھ سو سے زائد قتل کر دیے تھے۔ کہا جاتا ہے کہ یہ مکانات ایک جگہ پر ہے جہاں باقی بچے ریڈ انڈینز اپنے لوگوں کو لاشیں دفن کیں تھیں۔

ایک نظریہ یہ بھی ہے کہ نوآبادیاتی دور کے آغاز میں یہاں ایک مکانات بنایا گیا تھا، اسے ایک اسلام

Asylum کے طور پر بننے استعمال کیا جاتا، یہاں ذہنی مریضوں اور پاگلوں کو رکھا کرتے تھے۔ کہتے ہیں کہ ایک جادوگر کو بھی یہاں قید کیا گیا وہ ایک مکانات میں مر اور دفن ہوا۔

تیسرا اور مشہور نظریہ ڈیفیو خاندان کی بہیمانہ مومن کا ہے، لوگوں کا کہنا ہے کہ اس خاندان کی رو میں بھی اس مکانات میں موجود ہیں۔



رات دو بجے جارج کادل بیڑ پینے کو چاہا، اس نے سوچا کہ وہ قریبی بار چلا جائے۔ کیتھی کو یہ بات بتانے کے لیے اس نے نیم ٹارکے فضا میں اس کی طرف دیکھا مگر وہ اپنے بستر پر موجود نہیں تھی بلکہ وہ زمین سے تقریباً سات فٹ کی بلندی پر ”محو پرواز“ تھی۔ جارج نے چھلانگ لگائی اور اسے پکڑ لیا۔ کیتھی بستر پر آگری، جارج نے فوراً ہی بلب جلا دیا۔ روشنی ہونے پر اس نے دیکھا کہ بستر پر تو ایک توڑے سالہ بڑھیا لیٹی ہوئی ہے۔ اس کے چہرے پر ان گنت جھریاں، سفید بال، منہ میں دانت تک نہیں تھے۔ لیکن یہ کیتھی ہی

(ہیری) کو اندر رہی بنے دیا جائے۔ میسی کتے کو اپنے کمرے میں لے گئی لیکن وہ غم فزودہ تھا اور کمرے سے بھاگنے کی کوشش کر رہا تھا۔ میسی نے اپنے دوست جوڈی سے کتے کی ملاقات کرائی تو کیا بہت زیادہ سہم گیا اور پلنگ کے نیچے چھپ گیا۔ کرائس یہاں آئی تو دروازہ کھلتے ہی کتا بھاگ کر تیسری منزل پر چلا گیا۔ رات ایک بجے بھی جارج جاگ رہا تھا۔ اچانک اسے دریا میں کشتی چلنے کی آواز آئی لیکن سردیوں کی اس رات دریا میں کشتی کیسے چل سکتی تھی دریا تو سردی کی وجہ سے جمنا ہو چکا تھا۔

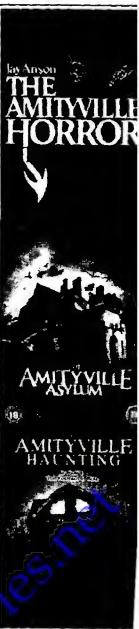
رہنمائی ناچنٹ



گوگل ارتھ سے امتی ویل کے مکان کی سیٹلائٹ فوٹو

یہ مکانات 1928ء میں بنا تھا اور 1965ء میں اسے ڈیفیو خاندان نے خریدا۔ 1975ء میں ڈیفیو خاندان کے بہیمانہ قتل کے بعد یہ گھر جارج اور کیتھی نے خریدا، ان کے ساتھ ہونے والے پر اسرار حادثات کے وجہ سے وہ صرف 28 دن ہی اس گھر میں رہے۔ اس کے بعد کئی وی

اور اخباری رپورٹس اور من چلے سیاحوں نے اس گھر کا رخ کیا، جن میں سے کئی لوگوں کے ساتھ پر اسرار حادثات پیش آئے، اس واقعے پر کئی ناول، ڈوکیومنٹریز اور فلمیں بنائی گئیں اور اب تک بنائی جا رہی ہیں۔ سیاحوں کی آمد میں اصلے کے باعث اس گھر کو توڑ کر کچھ فاصلے پر نئے سرے سے تعمیر کیا گیا ہے۔



تھی۔ جارج بری طرح ڈر گیا۔ کیتھی بھاگ کر ہاتھ روم گئی اور آئینے میں اپنا چہرہ دیکھنے ہی خوف سے چیخ مار دی۔ جارج کے دیکھتے دیکھتے کیتھی کی چھریاں غائب ہونے لگیں، سفید بال پھر سے نمودار ہو گئے۔ کیتھی رو رہی تھی، مجھے کیا ہو رہا ہے۔ دونوں خاموش لیٹے رہے۔ صبح تک کیتھی کی شکل و صورت پوری طرح پہلے جیسی ہو چکی تھی۔ صبح ہوتے ہی جارج نے سارا واقعہ پادری کو فون پر بتا دیا۔ پادری نے دوبارہ مشورہ دیا کہ یہ مکان فوراً چھوڑ دو۔ فون ختم ہوتے ہی پادری کو بخار نے پھر آکلیا۔ اس پر

فلو کا دوسرا حملہ ہو چکا تھا۔ اسی روز شام کے وقت ایرک اپنی ماورائی صلاحیتوں والی دوست فرانسیس کے ہمراہ جارج کے گھر پہنچ گیا۔ سب لوگ ادھر ادھر کی باتوں میں مصروف ہو گئے، جارج چاہتا تھا کہ فرانسیس اپنا کام فوراً کر کے۔ باتوں باتوں میں اچانک فرانسیس نے کوچ کی طرف اشارہ کیا اور کہا کہ وہاں ہاتھ لگا کر دیکھو سردی محسوس ہو رہی ہے۔ جارج نے ہاتھ لگا کر کہا کہ ہاں۔ فرانسیس نے کہا کہ تھوڑی دیر قبل وہ اس جگہ بیٹھی

ہوئی تھی۔ پھر فرانسیس انہیں بیڈ روم میں لے گئی جہاں میز کے پاس عجیب سی بدبو آرہی تھی، پسینے کی طرح، پھر فرانسیس بگن گئی اور کچھ دیر بعد بولی یہاں ایک بوڑھا اور بڑھیا رہتے ہیں۔ یہ دونوں کسی زمانے میں اس مکان کے مالک تھے لیکن ان کی موت اس مکان میں نہیں ہوئی تھی۔

اب وہ تہہ خانے کی طرف بڑھی اور بولی کہ یہ مکان کسی قبرستان کے اوپر تعمیر ہوا ہے۔ وہ تہہ خانے میں دیوار کی الماریوں کے پاس آکر رک گئی اور کہنے لگی۔ عین اس مقام کے نیچے کچھ لوگ دفن ہیں۔ ان کے اوپر بھی کوئی شے ہے۔ یہاں ایک عجیب قسم کی بدبو بھی ہے۔ وہ ملائی وڈ کی پینٹنگ کی طرف اشارہ کر رہی تھی جس کے پیچھے سرخ کرہ تھا اور یہاں کسی کو قتل یا دفن کیا گیا تھا۔ اس کی قبر کی جگہ بعد میں کرہ بنا دیا تھا۔ تہہ خانے سے باہر آکر وہ اچھڑا۔ لیونگ روم کے بند دروازے پر فرانسیس نے کہا کہ میرے خیال میں یہ وہ جگہ ہے جہاں سے آپ کو پریشانی ہوئی ہے۔ جارج اور فرانسیس دروازہ کھول کر کمرے میں داخل ہو گئے۔ اندر جا کر فرانسیس نے مراقبہ شروع کر دیا۔ اس کے منہ سے مردانہ آواز نکلنے لگی

”کسی کی ایک چھوٹی بچی مار لے کے، خون کے دھبے دیکھ رہا ہوں۔ کسی نے انہیں شدید زخمی کیا، مارنے کی کوشش کی۔“

مراقبہ ختم ہو گیا اور وہ بولی.... میں جارہی ہوں۔ روحوں سے بات کرنے کا یہ ٹھیک وقت نہیں، یہ کہہ کر فرانسیس اور ایرک فوراً وہاں سے روانہ ہو گئے۔

سونے سے قبل جارج سیز یہاں چڑھ کر اوپر گیا، سیز ہیوں کا جنگل بنیادوں سے اکھڑا ہوا تھا۔ اچانک جارج کو احساس ہوا کہ فرانسیس کے منہ سے جو آواز نکل رہی تھی وہ پادری کی تھی۔

8 جنوری کو جی اپنی دلہن کیری کے ساتھ ہبی مون منا کر واپس اپنی ماں کے گھر آگیا، اس نے جارج کو فون کیا اور پوچھا کہ اس کے پندرہ سو ڈالر طے یا نہیں۔ جواب نفی میں تھا۔ اس نے کہا کہ رات کو وہ کیری کے ہمراہ آئے گا۔ جارج نے ایرک کو فون کیا اور پوچھا کہ فرانسیس نے واپسی پر کیا بات کی۔ ایرک نے بتایا کہ فرانسیس بہت پریشان ہے اور دوبارہ مکان میں نہیں جانا چاہتی۔ اس کا کہنا ہے کہ مکان پر ایسی مخلوق کا قبضہ ہے جو بہت طاقتور ہے۔ ان سے بات چیت خطرناک ہو سکتی ہے۔

اس کے کچھ ہی دیر بعد راتھ کی ایڈنا کے ماورائی تحقیق کے ادارے کے فیلڈ انوملٹی گیٹر جارج لیکچرر کا فون آیا جس نے بتایا کہ وہ اگلی شام تفتیش کے لیے ان کے ہاں پہنچ رہا ہے۔

شام کو جی اپنی دلہن کیری کے ساتھ جارج کے گھر پہنچ گیا اور وہ اپنی مون کی باتیں سنانے لگے، رات کو جی اور کیری نے میس کے کمرے میں جبکہ میسی نے ڈرائنگ روم میں سونا تھا۔

بارہ بجے حسب معمول جارج کی آنکھ کھل گئی اور اس نے اوپر کی منزل سے کیری کی چیخ سنی۔ وہ اٹھ کر ان کی طرف بھاگا۔ کمرے سے کیری کی چیخیں مسلسل آرہی تیں۔ جارج نے دیکھا کہ جی اور کیری دونوں گٹھڑی بنے ہوئے بیٹھے ہیں۔ جارج کے پوچھنے پر کیری نے بتایا کہ کوئی شے میرے پاؤں کے پاس

روحانی کا محنت

سردی ہونے لگی۔ کتے نے سخت بے چینی ظاہر کرنا شروع کر دی۔ جارج کیتھی اور بچوں کے پاس چلا گیا۔ اس نے دیکھا کہ کیتھی نیند کی حالت میں اٹھی اور بیڈ روم کے دروازے کی طرف بڑھنے لگی۔ پھر اچانک جیسے کسی رکاوٹ نے اسے روک دیا۔ جارج نے اسے پکڑ کر دوبارہ بستر میں لٹا دیا۔ دوسری طرف کتا یوں کر اپنے لگا جیسے مر رہا ہو۔ جارج نے دوڑ کر اس کی نیند کھول دی۔

طوفانِ قسم چکا تھا۔ وہ بستر پر لیٹ گیا اور تھوڑی دیر بعد اس نے ماکہ اوپر لڑکوں کے کمرے میں کوئی فرش کو کھرج رہا ہے۔ پھر اوپر سے ایسی آوازیں آنے لگیں کہ جیسے سامان ادھر سے ادھر کیا جا رہا ہے۔ اس نے نیم اندھیرے میں دیکھا کہ اس کے ڈریسنگ ٹیبل کی درازیں باہر آنے لگیں۔ اس کا جسم حرکت سے قاصر تھا۔ وہ بے بسی سے رونے لگا۔ پھر وہی مارچ کرنا ہوا دستہ سبز ہیوں پر واپس آ گیا جو کچھ

روں پہلے بھی اودھم مچاتا رہا تھا۔ موسیقی شروع ہو گئی۔ پھر سارے گھر کے دروازے کھلنے اور بند ہونے شروع ہو گئے۔ باہر جیسے بجلی گری ہو، خوفناک دھماکے کے ساتھ ہی طوفان پھر شروع ہو گیا۔ کوئی شے اس کے بستر میں آٹھی اور اسے دھکیلے لگی۔ وہ یہ محسوس کر کے سن رہ گیا کہ اس شے کے کھرتے، خنزیر، وہ خوف سے بے ہوش ہو گیا۔ بہت دیر بعد بچوں کے چلانے سے وہ ہوش میں آیا جو اسے اٹھا رہے تھے۔

”ہمارے کمرے میں کوئی شے ہے جو ہمیں پکڑنے لگی تھی۔“

ادھر کتاب دیوانہ وار بھونک رہا تھا۔ وہ سبز ہیوں پر

آکر بیٹھ گئی تھی۔ اس نے میرا پاؤں چھوا۔ جارج نے اس جگہ کو ہاتھ لگایا تو وہ جگہ گرم تھی۔ کیری نے مزید بتایا کہ جب میری آنکھ کھلی تو میں نے دیکھا کہ ایک کمزور اور بیمار بچہ بیٹھا ہوا تھا اس نے مجھ سے پوچھا میں اور جوڑی کہاں ہیں۔

آٹھ جنوری کی صبح جی اور کیری واپس چلے گئے۔ وہ ایک منٹ بھی اس گھر میں رہنا نہیں چاہتے تھے۔ اس دوران یادری آیا، خلاف معمول اسے کسی رکاوٹ کا سامنا نہیں ہوا۔ یادری نے کہا کہ فوراً یہ مکان چھوڑ دیا جائے۔ یہ گفتگو ابھی جاری تھی کہ کیتھی کی چیخ سنائی دی۔ وہ اوپر کود ڈرا۔ وہاں ہر دیوار پر جیلاٹین جیسی کوئی سبز شے چپکی ہوئی تھی اور ان دھبوں سے مواد کیچڑ کی شکل میں پیچھے لگا رہا تھا۔

اس رات جارج نیند کے عالم میں چلا رہا تھا۔ دو ٹکڑوں میں بٹ رہا ہوں۔

18 جنوری کے روز جارج اپنی کرسی پر بیٹھا تھا کہ کسی نے اسے اسے کرسی سمیت اٹھا کر گھمانا شروع کر دیا۔ یہ وہی وجود تھا جو اسے کچھ دن پہلے آتش دان میں نظر آ رہا تھا۔

صبح ان لوگوں نے مکان چھوڑنے کا فیصلہ کر لیا۔ سامان باندھ کر جیسے ہی وہ گاڑی میں بیٹھے طوفان آگیا اور گاڑی نے حرکت کرنے سے انکار کر دیا۔ سارا دن طوفانی بارش ہوتی رہی۔ مجبوراً سفر ملتوی کرنا پڑا۔ دوسری طرف حیران کن بات یہ تھی کہ باہر سردی بڑھ گئی تھی اور اندر مکان گرم ہو تا جا رہا تھا۔ پلے روم میں سبزی مائل مواد ایک سوراخ سے پہنچے لگا۔

رات کو جارج اور ہیری رہائشی کمرے میں تھے باقی سب لوگ اوپر چلے گئے۔ اچانک کمرے میں

کی آنکھ کھلی تو اس نے محسوس کیا کہ وہ اپنے بستر سے پرواز کر رہا ہے۔ ساتھ والے بستر پر کیتھی بھی جو پرواز تھی۔ پھر اس نے دیکھا کہ کیتھی اپنے بستر پر ہے اور اسے آوازیں دے رہی ہے۔ کیتھی نے کہا کہ تم پرواز کر رہے تھے۔ ہمیں یہاں سے بھی نکلنا پڑے گا۔ وہ نیچے اترے تو سبز ہیروں پر جیلاٹین جیسا سبز مادہ ان کی طرف بڑھ رہا تھا۔ بہر حال اس واقعے کے بعد یہ معاملہ دوبارہ پھر کبھی نہیں ہوا۔

اس کے مکان کے واقعات کی بے شمار رپورٹیں اس دوران اخبارات میں چھپ چکی تھیں۔ اٹھارہ فروری 1976ء کو نیو یارک ٹی وی چینل پانچ نے ایک مشن اس مکان پر بھیجا۔

ریسرچ کرنے والے مشن نے اندازہ لگایا کہ کوئی بہت زبردست طاقت والی شے یہاں مقیم ہے، اسے کوئی بہت بڑا عامل ہی بھگا سکتا ہے۔

ٹیم اپنا مشن مکمل چھوڑ کر آگئی اور مکان کا پورے لا حاصل معہ ہی رہا۔ بعد میں ٹی وی سے یہ رپورٹیں سلسلہ واقعات اور ماہرین کی تحقیقات کی رپورٹوں سمیت ایک ڈاکیومنٹری فلم کی شکل میں دکھایا گیا۔



اولیاء اللہ کی تعلیمات کو عام کرنے

اور مثبت طرز فکر کی ترویج کے لیے

روحانی ڈائجسٹ

کی توسیع اشاعت میں تعاون فرمائیے۔

روحانی ڈائجسٹ

موجود کسی شے کو دیکھ کر غرا ہوا تھا مگر زنجیر سے باندھا ہونے کی وجہ سے کچھ نہیں کر پا رہا تھا۔ جارج کھلے دروازے کی طرف بھاگا۔ آگے سبز ہیروں پر سفید رنگ کی کوئی ڈراؤنی شے بیٹھی تھی۔ یہ وہی شے تھی جو اسے شعلوں میں نظر آئی تھی۔ جارج بیڈروم کی طرف بھاگا اور میسی کو بستر سے اٹھا کر ڈینی کو تھما دیا۔ اسے کہا کہ باہر جاؤ، کرائس کو بھی باہر جانے کا حکم دیا اور کیتھی کو اٹھا کر خود بھی باہر بھاگا۔

پہلی منزل پر دروازہ لوٹ کر اپنی چول پر جھول رہا تھا۔ سب باہر موجود وین میں سوار ہو گئے۔ گاڑی اسٹارٹ ہو گئی۔

14 جنوری 1976ء کی صبح سات بجے رہائش کے اثناہیں وین روز وہ اس مکان سے واپس جا رہے تھے۔

اگلے دن جارج نے پادری کو فون کر کے بتایا کہ اس نے مکان چھوڑ دیا ہے۔ فون پر گفتگو جاری تھی کہ پادری کی ہتھیلیوں پر پھر سے نشان ابھرنے لگے۔ اسی رات پادری نے نیو یارک کو الوداع کہا اور سان فرانسسکو پرواز کر کے طیارے کے اڑتے ہی اس کی ہتھیلیوں سے یہ نشان غائب ہو گئے۔ فلو بھی کم ہو گیا۔

کیتھی کی ماں اپنی بیٹی، جارج کی زوجہ کے زندہ سلامت گھر سے نکل آنے پر بہت خوش تھی۔ جارج نے اس مکان میں رہ گئے باقی ماندہ سالانہ پر بعت بھیجی اور اعلان کیا کہ وہ اس گھر میں کبھی واپس نہیں جائے گا۔ البتہ اس نے سائنسی تحقیق کرنے والوں کو کھلی اجازت دے دی۔

اس رات سب سکون کی نیند سو گئے لیکن جارج

عقل حیران ہے...! سائنس خاموش ہے...!

دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار
سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پردہ نہ اٹھا سکی...

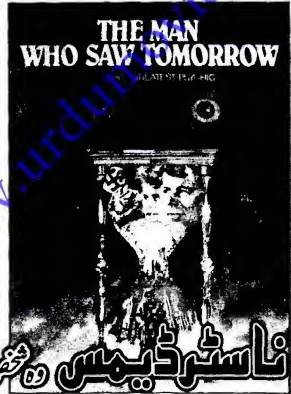
زندگی منطق کے بغیر تو گزر سکتی ہے۔ جذبات، احساسات اور وجدان کے بغیر نہیں....
پراسراریت میں انسان کی دلچسپی ازلی ہے اور ابد تک رہے گی۔ گو کہ پراسرار فطرت باتوں کی کوئی منطق نہیں
ہوتی اور نہ سائنس کے مروجہ اصولوں سے انہیں ثابت کیا جاسکتا ہے لیکن عشق، محبت اور بچے خواہوں کی بھی تو کوئی عقلی
توجیہ یا تشریح نہیں کی جاسکتی۔ ان کا ہونا ہی ان کی سائنس ہے۔ عقل کی محدودات میں انہیں سمجھنا نہیں جاسکتا۔ یہ سب
غیر عقلی باتیں بھی لوازمات حیات ہیں۔

یوں تو سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کی ہر کئی حقائق کھول کر رکھ دیے ہیں لیکن ہمارے ارد گرد اب بھی بہت
سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج تک پردہ نہیں اٹھا جاسکا ہے۔ آج بھی اس کراۓ ارض پر بہت سے واقعات رونما
ہوتے ہیں۔ کئی آثار ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے انسانی عقل کے لیے حیرت کا باعث بنے ہوئے ہیں، جن کے حقائق
سائنس سوالیہ نشان بنی ہوئی ہے۔

سولہویں صدی عیسوی کے فرانسیسی نجومی نوسٹرومیس
کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس کی کتاب ”لیس
پروفیتیز“ Les Propheties چار سو سال میں سب سے
زیادہ کئے والی کتاب ہے۔

اس کتاب میں نوسٹرومیس نے دنیا کے بڑے بڑے
واقعات کی حیران کن پیش گوئی کی تھیں، اس نے انقلاب
فرانس، شاہ ہنری کی موت، نپولین، بلگر، جنگ عظیم اول و
دوئم، صد ہند کی قتل، نائین الیون، اکیسویں صدی کی
سائنسی انقلابات کی درست پیش گوئیاں کیں۔ کہا جاتا ہے کہ
اس کی 942 پیش گوئیوں میں سے 850 درست ثابت ہوئیں۔

ناسٹرومیس وہ شخص جو کائنات کی ہر چیز کو سمجھتا تھا...



دوسرا حصہ

ناسٹر ڈیس کے لیے بیوی بچے کی موت بہت بڑا صدمہ تھا۔ اس کا گل اثاثہ یہی بیوی بچے تھے۔ کہا جاتا ہے کہ اس سانحے کے بعد ہی وہ دنیا سے دل برداشتہ ہو گیا تھا۔ وہ اپنے شہر سے روانہ ہو گیا اور اس نے مشرقی فرانس کا رخ کیا۔ جانے سے پہلے اس نے اپنا مکان فروخت کر دیا تھا اور اپنی ساری جمع پونجی بھی اپنے ساتھ لے لی تھی۔

آنے والے چھ برسوں تک وہ سفر کرتا رہا تھا۔ وہ زمینی راستے سے اٹلی، لارنس، سسلی اور وینس گیا تھا۔ وہاں وہ مختلف علوم کے ماہرین سے ملا۔ خاص طور سے اس نے علم فلکیات پر معلومات حاصل کیں۔ ساتھ ہی اس نے اطالوی زبان میں بہت مہارت حاصل کر لی۔ اس نے فلکیات کے ساتھ اٹلی کے آرس کا مطالعہ بھی کیا، مجسمہ سازی اور مصوری سے اسے ان کی منزل لچکی ہوئی تھی۔ بعد میں اس نے اپنی پیش گوئیوں کے ساتھ کچھ خاکے بھی بنائے تھے۔ وہ وینکس بھی گیا اور اس کے وہاں مختلف مذاہب پر قدیم ترین کتابیں بھی دیکھی تھیں۔ انکس ہی ایک کتاب کے بارے میں اس نے لکھا ہے۔

”میں اس کتاب کو وینکس کی لائبریری میں موجود پا کر حیران رہ گیا تھا کیونکہ اس کا تعلق یسوع مسیح کے دور سے تھا اور اس میں بہت ساری ایسی باتیں تھیں جو موجودہ بائبل میں نہیں ہیں۔ اگر میں ان کو بیان کر دوں تو اتنا بڑا فتنہ کھڑا ہو جائے جسے روکنا ناممکن ہو گا۔ شاید مستقبل میں یہ کتاب یا اس کے کچھ حصے منظر عام پر آجائیں یا شاید ایسا کبھی نہ ہو اور اس کتاب کو ہمیشہ کے لیے غائب کر دیا جائے۔“

ناسٹر ڈیس کی پیش گوئیوں کی طرح اس کی یہ

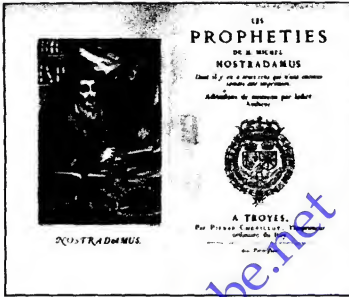
تحریر بھی کم پر اسرار نہیں ہے۔ وہ کون سی کتاب تھی۔ کیا وہ کوئی ایسی بائبل تھی جسے حضرت عیسیٰ کے کسی حواری نے لکھا تھا اور اس میں عیسائیت کی درست تعلیمات پیش کی گئی تھیں یا دنیا کے مستقبل کے بارے میں ایسی باتیں تھیں جن کے سامنے آنے سے دنیا اور خاص طور سے عیسائی دنیا کئی اہم مباحثے شروع ہو جاتے۔ بہر حال ناسٹر ڈیس نے اس کتاب کے بارے میں مزید کچھ بیان نہیں کیا ہے اور نہ ہی اس نے اپنی پیش گوئیوں میں اس کا ذکر کیا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ ناسٹر ڈیس مصر اور فارس بھی گیا تھا۔ وہ چھ سال اپنے وطن سے دور رہا اور اس دوران اسے کہیں تک کر بیٹے کا موقع نہیں ملا۔ اس کے پاس موجود جمع پونجی بھی رفتہ رفتہ ختم ہو گئی اور ویسے بھی وہ دولت مند نہیں تھا۔ جب اس کے پاس موجود رقم ختم ہونے لگی تو وہ روزگار کے لیے فلکی نقشے بنانا کر بیچارہ ہوا تھا۔ یہ نقشے عام طور سے جہاز راں منہ مانگے داموں خرید لیتے تھے کیونکہ کھلے سمندر میں ستوں کا تعین کرنے کے لیے ان کو نقشوں کی ضرورت ہوتی تھی۔ یوں اس کی مالی مشکلات آسان ہوتی رہیں۔

کہتے ہیں کہ اس سفر کے دوران ہی ناسٹر ڈیس میں مستقبل دیکھ لینے کی صلاحیت مزید بیدار ہو گئی تھی۔ اس نے محسوس کیا کہ اس کا اصل کام دنیا اور لوگوں کو آنے والے وقت سے آگاہ کرنا ہے۔ اس سفر سے واپسی پر ناسٹر ڈیس ایک بالکل بدلا ہوا شخص تھا۔

1546ء میں فرانس سے واپسی کے بعد اس نے آئکس Aix شہر میں سرکاری ملازمت اختیار کر لی۔ اگرچہ حکومت کی وضاحت نہیں کی گئی ہے لیکن امکان ہے کہ اس کا تقرر بحیثیت ڈاکٹر کیا گیا ہو۔ سیاہ طالعون کی دبا بھی فرانس سے ختم نہیں ہوئی تھی۔ آئکس میں قیام

روزنامہ ڈائجسٹ



کے دوران ناسٹر ڈیمس طاعون کے مریضوں کا علاج کرتا رہا۔ اس علاج پر بھی اسے خراج تحسین پیش کیا گیا۔ مسلسل کام کر کے وہ تھک گیا تھا۔ اب اس نے ایک دوسرے شہر سیلون ڈی کروکس Salon منتقل ہونے کا فیصلہ کیا۔

سیلون وہ جگہ ہے جہاں ناسٹر ڈیمس نے اپنی پیشگوئیوں پر کام شروع کیا۔

ناسٹر ڈیمس کو شاعری سے بھی شغف تھا اب تک وہ یورپ کی قدیم و جدید زبانوں پر مکمل

اپنے کام کے مرحلے میں اکیلا ہوتا تھا۔ اس دوران وہاں کسی کو آنے کی اجازت نہیں ہوتی تھی۔ یہاں ناسٹر ڈیمس کی لائبریری میں تھی جس میں کئی سو کتابیں تھیں۔ کہا جاتا ہے ان دنوں اس نے پھر قدیم پراسرار علوم کی کتابوں سے رجوع کیا تھا۔ سماجی اس کے خاندان میں صدیوں سے چلی آرہی تھیں اور اس کی جان سے بڑھ کر حفاظت کی جاتی تھیں۔ اب یہ کتابیں ناسٹر ڈیمس کے پاس تھیں۔ اپنی مستقبل بینی کی صلاحیتوں کو اجلا دینے کے لیے ناسٹر ڈیمس ان کتابوں سے استفادہ کر رہا تھا۔



4 مئی 1555ء میں ناسٹر ڈیمس نے اپنی پیش

گوئیوں پر مبنی پہلی کتاب

”لیس پروفیتیز“ Les Propheties مکمل

کر لی۔ اسی سال یہ شائع بھی ہو گئی۔ اس دور میں یہ بہت بڑی جسارت تھی۔ اس زمانے میں عیسائیوں میں کسی عام انسان کی طرف سے پیش گوئی ناقابل قبول تھی اور اگر ایسا کرنے والا مخصوص مذہبی پس منظر کا حامل نہ ہوتا تو اس پر جادوگری اور کہانت کے الزامات لگتے تھے اور اس حرکت کی تم سے کم سزا بھی موت تھی، زندہ

عبور حاصل کر چکا تھا۔ اس نے ان زبانوں کو اپنی پیش گوئیوں میں استعمال کیا۔ جب اس نے پیش گوئیوں کا آغاز کیا تو انہیں نثر میں لکھنے کے بجائے اس نے شاعرانہ انداز میں تحریر کیں۔ اگرچہ یہ علم نہیں ہے کہ اس نے کسب پیش گوئیوں کو باقاعدہ لکھنا شروع کیا لیکن 1550ء میں اس نے اپنی پیش گوئیوں پر پہلا رسالہ Almanic شائع کی۔ اس رسالے نے شائع ہونے کی سب سے زیادہ توجہ حاصل کر لی اور اس کا پہلا ایڈیشن ہاتھوں ہاتھ نکل گیا تھا۔ اس کے بعد نوسٹر ڈیمس سالانہ رسالوں پر اپنی پیش گوئیاں شائع کرتا رہا۔ کہا جاتا ہے کہ اس دور میں اس نے چھ ہزار تین سو اڑتیس 6338 پیش گوئیاں کیں۔

اس نے علاج معالجے اور طبی نوبلیوں پر بھی کتابیں لکھیں ایک کتاب ”ٹرائٹ ڈیس فردیمائز“ تحریر کی اسے دنیا کی پہلی طبی ماہرین کی ڈائریکٹری کہا جاتا ہے۔ اس ڈائریکٹری میں ناسٹر ڈیمس نے یورپ کے نامور ماہرین طب کے نام، پتے اور کارناموں کا مختصر احوال بیان کیا تھا۔

ناسٹر ڈیمس نے اپنی بیرون خانہ سرگرمیاں کم کر دیں اور اس کا زیادہ وقت گھر میں گزرنے لگا تھا۔ وہ

بارے میں تھیں اور ان میں سب سے اہم پیش گوئی
(صدی 1 : 65) شاہ فرانس ہنری دوم Henry II
کی موت کے بارے میں تھی۔

*Le lion jeune le vieux surmontera,
En champ belliqueux par singuliers duels.
Dans cage d'or les yeux lui creveront.
Deux classes une, puis mourir, mort cruelle.*
The young lion will overcome the
older one, in a combat field in single
fight:
He will pierce his eyes inside a
golden cage, Two wounds in one,
then will die, a cruel death

جو اٹھ خیر، یوزمے شیر پر غالب آ جائے گا
لڑائی کے میدان میں، اکیلے لڑتے ہوئے
سنہرے بنجرے میں آنکھ دھنس جائے گی
دو زخم اور پھر وہ ایک درد انگیز موت مرے گا
ناشر ڈیس کی یہ پیش گوئی صرف چار سال بعد
پوری ہوئی۔۔۔

ہوا یوں کہ جنگ اطالیہ کے خاتمے کے بعد فرانس،
اطالیہ اور اسپین کے درمیان ہوئے معاہدے کی خوبی
میں 30 جون 1559ء کو عیس کے چلیس دی ولساگ میں
ایک حربہ منعقد ہوئی، ان تقریبات میں گھڑ دوڑ،
نیزد بازی، کشتی اور مختلف کھیلوں کے مقابلے بھی شامل
تھے، یہاں عوام الناس میں مناظر کو دیکھنے جمع ہوتے۔
ان مقابلوں میں شاہ ہنری دوم نے بھی شرکت کی۔ وہ
اپنے جوان سپہ سالار جبریل مونٹگمری کے ساتھ گھڑ سوار
نیزد بازی کے لیے میدان میں اترا، لیکن اس مقابلہ میں
ماتحتی طور پر سپہ سالار کا نیزہ اس کی آنکھ میں جا لگا اور
ایک نئی خود ہونے کے باوجود بادشاہ کی آنکھ دھنس کر
ایک نئی بینائی پیدا ہوئی، لگا تار کئی دن بادشاہ کا علاج جاری رہا،
لیکن فائدہ نہ ہوا اور دس دن بعد شاہ ہنری کی
موت ہوئی۔

اس پیش گوئی کی وجہ سے ملکہ فرانس کیستھرائن

جلائے جانے کی سزا اس کا مقدر ٹھہرتی۔۔۔ اس لیے
ناشر ڈیس کا یہ اقدام جرات مندانہ کہا جاسکتا تھا۔ مگر
اس کی خوش قسمتی کہ اس کی کتاب کو بے پناہ پذیرائی ملی
اور فرانس کے شاہی خاندان نے بھی اسے سراہا تھا۔
اس لیے اگر کسی کے دل میں ناشر ڈیس کو مذہبی
عدالت میں کھینچنے کا خیال بھی آیا تھا تو وہ دل موس کر
رہ گیا۔ ایک سال کے اندر ناشر ڈیس کی کتاب پورے
یورپ میں مقبولیت کے جھنڈے گاڑ چکی تھی۔

اس کی اولین کتاب میں صرف تین سچریوں اور
چوتھی سچری کی آدھی پیش گوئیاں تحریر کی گئی تھیں۔
لیکن ان پیش گوئیوں نے غیر معمولی تیزی سے
ناشر ڈیس کو فرانس اور یورپ میں مقبولیت بخشی۔

یہ پیشین گوئیاں رباعیات کی شکل میں ہیں اور ہر
صدی کے لیے سو رباعیاں مخصوص ہیں، لیکن اس سے
پہلے سو سال والی صدی نہیں ہے، اصل میں صدی کے
مراواں پیش گوئیاں ہیں۔

اس کتاب کو دس صدیوں میں ترتیب دیا، جن میں
دنیا سے متعلق ایک ہزار پیش گوئیاں ہیں۔ تاہم
واقعات تاریخی اعتبار سے مرتب نہیں ہیں اور نامی کسی
کو براہ راست نشانہ بنایا گیا ہے۔

ناشر ڈیس کیونکہ فرانسیسی، اطالوی، یونانی اور
اطالوی زبانوں کا ماہر تھا اس لیے اس نے اپنی پیش
گوئیوں میں ان زبانوں کے الفاظ بکثرت استعمال کیے
ہیں۔ اس نے رباعیات اس انداز سے لکھی گئیں تھیں کہ
انہیں آسانی سے سمجھائی نہیں جاسکتا، شاعری اور زبان
کے لحاظ سے اس کی پیش گوئیاں مشکل نہیں ہیں، لیکن
پہیلیوں کی طرح اس میں ابہام کی کافی آمیزش ہے۔۔۔

اس کتاب کا اولین ایڈیشن تین سو تریس 353
پیش گوئیوں پر مبنی تھا جن میں زیادہ تر قریبی زمانے کے



ڈی میڈیسی Catherine de Medicis نے



ناسٹر ڈیس کو ملاقات کے لیے پیرس بلایا۔ اس وقت وہ مارسلو میں مقیم تھا۔

ملکہ کیتھرائن کے بلاوے پر ناسٹر ڈیس پیرس پہنچا تو اس کے دل میں یہ خدشات بھی تھے کہ کہیں ملکہ یا شاہ اس کی پیش گوئی سے ناراض نہ ہو جائیں اور اسے شاہی عتاب کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ بادشاہ اپنے تاج و تخت اور اس کے خلاف کی جانے والی سازشوں کے بارے میں ہمیشہ بہت حساس ہوتے ہیں۔ ناسٹر ڈیس کو خوف تھا کہ کہیں اس کی پیش گوئی کو شاہی خاندان کے خلاف کسی سازش کا حصہ نہ سمجھ لیا جائے۔

لیکن حیرت انگیز طور پر ایسا نہ ہوا، بلکہ شاہ اور بادشاہ نے اپنے پورے دل و دماغ کے ہمراہ اس سے ملاقات کی تھی اور پھر اس کے اعزاز میں ایک شاندار تقریب کا انتظام کیا گیا تھا۔

ملکہ کیتھرائن نے اس سے اکیلے میں ملاقات کی تو اس کا کوئی بھی شاہد موجود نہیں ہے کہ ملکہ اور ناسٹر ڈیس دو گھنٹے تک کیا باتیں کرتے رہے۔ امکان یہی ہے کہ ملکہ کیتھرائن اس کی ان پیش گوئیوں کے بارے میں بات کرنا چاہتی تھی جو اس نے شاہی خاندان کے بارے میں کی تھیں۔

کہا جاتا ہے کہ ملکہ کیتھرائن جانتا چاہتی تھی کہ کیا وہ واقعی مستقبل کو دیکھ لیتا ہے یا اس کی پیش گوئیوں کے پیش پشت کوئی اور معاملہ ہے۔ اس ملاقات میں ناسٹر ڈیس نے نہ صرف ملکہ کو مطمئن کر دیا بلکہ وہ اس سے اتنی متاثر ہوئی کہ اسے شاہ کا محتاج اور مشیر بھی

مقرر کر دیا۔ اس کی یہ حیثیت فرانس کے آنے والے زید و شاہوں فراکسس دوم اور چارلس چہارم کے دور میں بھی برقرار رہی تھی۔ اگرچہ یہ عہدہ محض نمائشی تھا اور شاہی خاندان نے شاید ہی بھی ناسٹر ڈیس سے علاج کرایا ہو یا منی مشورہ کیا ہو۔ البتہ اس کا سارا فائدہ ناسٹر ڈیس کو ہوا۔ اسے کچھ کے بغیر شاہی خزانے سے بھاری تنخواہ ملنے لگی تھی۔ ملکہ کیتھرائن نے ناسٹر ڈیس کو اپنا مشیر قرار دے دیا۔ وہ رواجی پروٹوکول سے آزاد ہو گیا تھا اب وہ جب چاہتا ملکہ کیتھرائن سے ملاقات کر سکتا تھا۔



دوسری طرف وہ مارسلو میں بھی اپنی خدمات انجام دے رہا تھا۔ 1557ء میں فرانس کے اس علاقے کو تاراج کے بدترین سیلاب کا سامنا کرنا پڑا۔ سیلاب کے بعد طاعون کی وبا بے پناہ تیزی سے پھیلی تھی۔ روزانہ ہزاروں افراد لقمہ اجل بننے لگے تھے۔ گاؤں کے گاؤں اس وبا کی نذر ہو گئے تھے۔ بعض علاقوں میں تو میلوں تک ایک فرد بھی زندہ نہیں بچا تھا۔ ان دنوں ناسٹر ڈیس اپنے سب کام بھول کر لوگوں کو بچانے کی جدوجہد میں لگ گیا تھا۔ یہ بے پناہ مصروفیت کا دور تھا لوگوں کے علاج کی

نہیں دیا تھا کہ وہ یہ پیش گوئیاں کس علم کے سہارے اور کن اصولوں کی بنیاد پر کرتا ہے۔

اس میں شک نہیں کہ اسے علم نجوم کی کئی شاخوں پر مکمل عبور حاصل تھا۔ وہ فلکیات کا ماہر بھی تھا لیکن اس کی پیش گوئیوں کا انداز ان میں سے کسی علم سے مطابقت نہیں رکھتا تھا۔ اس کا انداز علمی سے الہامی ہوتا تھا۔ ایسا لگتا جیسے اس کی آنکھیں مستقبل میں ہونے والے واقعے کو بالکل اسی طرح دیکھتی تھیں جس طرح اسے ہوتا تھا۔ پھر وہ اس واقعے کو مصرعوں کی صورت

میں بیان کر دیتا تھا اس بیان میں بھی وہ ہیر پھیر سے کام نہیں لیتا تھا بلکہ سادہ ترین الفاظ استعمال کرتا تھا۔ اس کے باوجود اس کے تھروں میں شعری شان و شوکت ملتی تھی اور وہ فن شاعری کی تمام نزاکتوں پر پورا اترتے تھے۔

اپنی کتاب کی پہلی صدی کے شروع میں نو ستر ڈیس بتاتا ہے کہ اس نے اپنی یہ پیش گوئیاں کیونکر حاصل کیں، چنانچہ اپنی پہلی رباعی میں کہتا ہے:

*Êtant assis de nuit fêcés effuder,
Seul repoté sur la felle d'acquerin,
Flambe exigue fôstant de folitude,
Fait prospérer qui n'est à brève vain.*

Being seated by night in secret study,
Alone resting on the brass stool:
A slight flame coming forth from the
solitude,
That which is not believed in vain is
made to succeed.

خفیہ پڑھائی میں رات کو بیٹھا ہوں
تین پایوں والے بیٹل کے میز پر اکیلے
دل کے خلا سے ایک لطیف شعلہ اٹھتا ہے
یہ بتاتا ہوں کہ وہ کہوں جو ناقابل یقین ہے
لیکن رباعی میں وہ بتاتا ہے کہ کس طرح وہ تنہا ایک
تین پایوں والی میز کے ساتھ بیٹھتا ہے اور پھر جو کچھ
بھی دیکھتا ہوتا ہے دیکھ لیتا ہے لیکن آخر میں وہ خود اسے

مصروفیات میں وہ چوبیس گھنٹے میں سے بمشکل دو تین گھنٹے سوچاتا تھا۔ یہ ساری جدوجہد اور کوشش وہ بغیر کسی صلے کے کر رہا تھا کیونکہ اسے کام کرنے کے عوض صرف تنخواہ ملتی تھی اور وہ اپنے مریضوں سے کسی قسم کی کوئی فیس نہیں لیتا تھا۔ حالانکہ وہ چاہتا تو اس دور میں دوسرے ڈاکٹروں کی طرح بہت زیادہ دولت کما سکتا تھا۔



1557ء میں ناسٹر ڈیس نے پیش گوئیوں پر مبنی اپنی پہلی کتاب کا دوسرا ایڈیشن شائع کیا جو 640 پیش گوئیوں پر مبنی تھا۔ اس کی کتاب نے پہلے ہی اسے پورے یورپ میں مشہور کر دیا تھا اب اس کے پاس عام لوگوں کے ساتھ ساتھ آسٹروولوجی اور فلکیات کے ماہرین کے خطوط بھی آنے لگے تھے، وہ اس سے اس کے علم کے بارے میں سوال کرتے تھے۔

خاص طور سے آسٹروولوجی کے ماہرین جانتا چاہتے تھے کہ وہ کس طرح پیش گوئی کرتا ہے۔ کیونکہ ناسٹر ڈیس کی پیش گوئی کرنے کا انداز بہت منفرد تھا۔ وہ بتا کسی ہیر پھیر کے بہت سادہ سے انداز میں اشعار میں پیش گوئی کرتا تھا اس کی پیش گوئی واضح اور آسان ہوتی کہ ایک عام اور معمولی ذہانت والا آدمی بھی سمجھ جاتا تھا کہ وہ کس کے بارے میں کیا کس واقعے کے بارے میں پیش گوئی کر رہا ہے۔ جیسے شاہ فرانس ہنری دوم کی حادثاتی موت کی پیش گوئی تھی۔ اس کی کتاب میں پڑھنے والا ہر فرد جان گیا تھا کہ یہ بات شاہ فرانس کے بارے میں کہی گئی ہے۔ اس کی بعض پیش گوئیاں جو پہلے ناقابل فہم تھیں بعد میں بدلتے حالات اور واقعات کے ساتھ قابل فہم ہو گئی تھیں۔

اس نے اپنی کتاب میں اس بات کا کہیں حوالہ



ایک ایسی بات قرار دیتا ہے جس پر یقین نہیں کیا جاسکتا....

یقیناً اس بات پر اس وقت کے تقاضوں کے لحاظ سے جادو ٹونہ کے الزام سے بچنے کا ایک اچھا طریقہ بھی قرار دیا جاسکتا ہے کیونکہ اگر اسے اپنے کبے پر یقین نہ ہوتا تو کتاب ہی کیوں لکھتا؟؟

نوسٹر دوسری باتیں قدیم صوفیوں کا انداز لیے ہوئے ہیں.. خلوت.. ہلکی روشنی.. فکر اور پھر مشاہدہ.... مگر کوئی نہیں جانتا کہ یہ مشاہدہ کس طرح ہوتا ہے، بعض محققین کہتے ہیں کہ یہ اسے کوئی آواز سنائی دیتی، تصویر آتی تھی جسے وہ خود سمجھنے اور سمجھانے سے قاصر تھا چنانچہ وہ انہیں جس طرح دیکھتا اور سنتا تھا لکھ دیتا تھا..

نامسٹر ڈیس کو شاہی خاندان کا جو قریب حاصل ہوا تھا اگر وہ کسی اور فرانسسیسی کو حاصل ہوتا تو وہ ساری عمر پیرس سے باہر نہ جاتا لیکن نامسٹر ڈیس صرف اس وقت پیرس چلایا کرتا تھا جب اسے وہاں طلب کیا جاتا تھا۔ سیلاب کے بعد مارسلو شہر کی بحالی میں اس نے دن رات کام کیا اور جب سیلاب اور اس کے ساتھ آنے والے طاعون کی وباں گئی تو اس نے پیرس جانے کی بجائے سیلون کا رخ کیا۔ چند سال پہلے اس نے وہاں ایک قصہ دیکھا تھا تو اسے لگا تھا جیسے یہی وہ جگہ ہے جہاں وہ زندگی کے باقی ایام گزار سکتا ہے۔ پوائنٹز نامی اس قصے میں وہ گھر آج بھی موجود ہے جس میں نامسٹر ڈیس نے اپنی زندگی کے آخری دن گزارے۔

اس گھر میں نامسٹر ڈیس نے سب سے اوپر والے حصے میں اپنا مخصوص کمرہ بنوایا جو چاروں طرف سے کھلا

تھا اور اس تک آنے کے لیے گول زینوں والی سیرھی بنائی گئی تھی۔ اس کمرے کی مخصوص کھڑکیاں چاروں سمتوں میں کھلتی تھیں لیکن نامسٹر ڈیس نے شاید ہی انہیں کھولا۔ وہ دن کی تیز روشنی میں کام کرتا تھا۔ اسی کمرے میں اس کی وہ کتابیں بھی موجود تھیں جو کام میں اس کی مددگار تھیں۔ اس کا ہنسا ہے کہ پیش گوئیوں کے کاموں میں جس کتاب نے سب سے زیادہ مدد کی اس کا نام ڈی مسٹریز کچینوور ہے۔ یعنی مصنف کی اسراریت۔ سیلون میں ہی نامسٹر ڈیس نے دوسری شادی کی، نامسٹر ڈیس کی دوسری بیوی اینی پونسارڈ گیلے Anne Ponsarde نے صرف دولت مند بلکہ بے حد خوبصورت تھی۔ اس سے نامسٹر ڈیس کے چھ بچے ہوئے۔

فرانس کی ملکہ کیتھرین نے اسے ایک بار پھر طلب کیا۔ اب ملکہ اس سے اپنے سات بیٹوں کے زائچے بنوانا چاہتی تھی۔

ملکہ کیتھرین نے نامسٹر ڈیس سے اپنے چار بیٹوں کے مستقبل کے بارے میں استفسار کیا....

شاہی خاندان سے قربت کی وجہ سے درباریوں میں نامسٹر ڈیس کے کئی دشمن بھی پیدا ہو گئے تھے، جو

اپریل 2015ء

ہوا اور اگلے ہی برس 1560ء میں فرانسس دوم کا بھی انتقال ہو گیا۔ ان اموات نے ناسٹر ڈیسس کو ایک مرتبہ پھر سب کی توجہ کا مرکز بنا دیا۔ ایک موقع پر اس بات کا امکان بھی پیدا ہو چلا تھا کہ اسے اپنی پیش گوئیوں کے حوالے سے عدالت میں پیش ہونا پڑے لیکن اس کی خراب صحت اور شاید شہرت کی وجہ سے اس کے حامدوں نے اسے عدالت آنے کی زحمت نہ دی۔ شاید ایک وجہ یہ ہو کہ ملکہ کیتھرائن بھی اس کی تعزیت مند تھی۔

مرے آخری دور میں ناسٹر ڈیسس کو پھپھڑوں کی سوزش اور سانس کی بیماری لاحق ہو گئی تھی لیکن اس کیفیت میں بھی اس نے اپنا کام نہیں چھوڑا تھا۔ اس نے اپنی ان تمام پیش گوئیوں پر رسائل میں شائع ہوئی تھیں، مکمل صورت میں مرتب کیا۔

1564ء میں ملکہ کیتھرائن نے جواب ریجنٹ ملکہ تھی ملک بھر کے دورے کا فیصلہ کیا۔ وہ جہاں بھی گئی وہاں کے حکام اور لوگ اس سے ملنے آئے لیکن جب وہ کیوں آئی تو خود ناسٹر ڈیسس سے ملنے اس کی رہائش گاہ پہنچی، ناسٹر ڈیسس بیمار تھا ملکہ نے اس کی عیادت کی اور اسے ملک سے جزلی فریٹن کا خطاب دیا۔ اس خطاب کے ساتھ بھاری بھرام ستخوار اور جاگیر بھی تھی۔ اب ناسٹر ڈیسس ملک کا سب سے بڑا ڈاکٹر تھا۔

ناسٹر ڈیسس کے مرض کی شدت بڑھتی جا رہی تھی۔ 1566ء کے آغاز میں اس کے ڈاکٹر نے محسوس کر لیا تھا کہ وہ اب زیادہ دن زندہ نہیں رہے گا۔ جون کے آغاز میں وہ زیادہ تر بستر پر رہنے لگا تھا اسے نفرس (Gout) کی تکلیف بھی ہو گئی تھی۔ اب اس کے لیے اٹھنا بیٹھنا محال ہو گیا تھا۔ اس حالت میں بھی اس نے پیش گوئیوں کا کام جاری رکھا تھا لیکن بیماری کے باعث

موقع کی تلاش میں رہتے کہ کب نوسٹر ڈیسس کو جھوٹا ثابت کریں۔ Monsieur de Florinville ریاست کے جاگیر دار نے جسے ناسٹر ڈیسس کی صلاحیتوں پر شک تھا اس کا امتحان لینے کے لیے اسے اپنے گھر مدعو کیا۔ جاگیر دار نے اسے دو جانور دکھائے، ایک سفید اور ایک سیاہ اور اس سے پوچھا کہ وہ رات کے کھانے میں ان میں سے کون سے جانور کا گوشت کھانا پسند کرے گا، نوسٹر ڈیسس نے اس سے کہا کہ انہیں سیاہ جانور کھانا پڑے گا کیونکہ سفید والے کو بھیڑیا کھا جائے گا....

میزبان نے چپکے سے اپنے ملازم کو سفید جانور کو کاٹ کر کھانے پر پیش کرنے کے لیے کہا اور تمام دروازے بند کروا دیے تاکہ کوئی بھیڑیا اندر نہ آ سکے....

لیکن اتفاق سے وہ بھول گیا کہ اس کا ایک پالتو بھیڑیا بھی ہے جو پہلے سے ہی گھر کے اندر موجود ہے، وہ پنجرے میں بند رہتا تھا اس لیے اس کی جانب خیال ہی نہیں گیا۔ اتفاقاً باورچی سفید جانور کو کھول کر کچن کی طرف لے گیا اور پکانے سے پہلے کسی کام سے باہر گیا اور دوسری جانب کھڑے کے رکھوالے نے ٹہلانے کے لیے بھیڑیے کو کھول دیا گھومتے پھرتے جب وہ باورچی خانے کے قریب پہنچا تو سفید جانور کو دیکھتے ہی بھیڑیے کی بھوک چمک اٹھی اور وہ فوراً اس پر چھپت پڑا اور اسے چڑ بھاڑ ڈالا۔

اب تو باورچی کے پاس کالے جانور کو کھانا پیش کرنے کے علاوہ اور کوئی چارہ نہ رہا....



شامی خاندان کے بارے میں اس کی پیش گوئیاں اس کی عمر کے آخری دور میں یکے بعد دیگرے درست ثابت ہونے لگیں۔ پہلے 1559ء میں شاہ ہیری کا انتقال

تو کائنات کا عجیب

صورت میں وہ کم سے کم اسے مردہ حالت میں تو ضرور دیکھے گا.... لیکن ایسا کبھی نہیں ہوا..

کیم جولائی 1566ء میں نوستر ڈوس خاموشی سے اس جہانِ فانی سے کوچ کر گیا، اسی رات اس کے طبیب کے پیر میں موج آگئی چنانچہ وہ نوستر ڈوس کو ایک نظر بھی دیکھنے سے محروم رہا....

ناسٹر ڈیس کے مرنے کی خبر جنگل کی آگ کی طرح پورے فرانس میں پھیل گئی۔ لوگ دوسرے مشہروں سے بھی اس کی تعزیت اور آخری رسوم میں شرکت کے لیے سیلون آنے لگے تھے۔ اسے اس کی وصیت کے مطابق مقامی چرچ کی چار دیواری کے اندر ایک بلند جگہ دفن کیا گیا تھا۔

نوستر ڈوس تو اس دنیا سے چلا گیا لیکن ایک ایسی کتاب تحریر کر گیا جو صدیوں سے لوگوں کو درطہ حیرت میں ڈالے ہوئے ہے....

ناسٹر ڈیس اپنی موت کے سال ہی اپنی کتاب کا آخری ایڈیشن مکمل کر چکا تھا۔ یہ ایڈیشن اس کی موت کے دو سال بعد 1568ء میں شائع ہوا اور ساڑھے چار سو سال کا عرصہ گزر جانے کے بعد آج اسی حالت میں موجود ہے۔

کہا جاتا ہے کہ اس کتاب میں لکھی گئی ایک ہزار پیٹگیونیوں میں سے آٹھ سو درست ثابت ہو چکی ہیں۔

اب تک ہم نے ان پیش گوئیوں کا تذکرہ کیا ہے جو ناسٹر ڈیس کی زندگی میں پوری ہو گئیں، آئندہ شمارے میں ہم ناسٹر ڈیس کی موت کے بعد ساڑھے چار سو سالوں میں ظہور پزیر ہونے والی مشہور اور اہم تاریخی پیش گوئیوں کا تذکرہ کریں گے۔

(جباری ہے)



ان کو تحریری صورت میں لانے کا کام بہت سست ہو رہا تھا۔ کیونکہ وہ خود لکھنا پسند کرتا تھا اور اپنی بات کسی اور کی تحریر میں محفوظ کرنا اسے پسند نہیں تھا۔ ممکن ہے اس وجہ سے اس کی کئی پیش گوئیاں تحریر میں نہ آسکی ہوں۔

17 جون کے دن کو اس نے اٹھنے اور چلنے پھرنے کی کوشش کی تو اس کی طبیعت بگڑ گئی اور اس کے منہ سے بہت سارا خون نکلا تھا۔ اس وقت ناسٹر ڈیس کو یقین ہو گیا کہ وہ اب زندہ نہیں رہے گا۔

پہلی جولائی کو اس نے مقامی پادری کو بلا بھیجا کہ وہ آکر اس کے لیے آخری دعا کرے۔ یہ پادری اس کے اچھے دوستوں میں سے تھا۔ پادری جب دعا کر کے واپس جانے لگا تھا تو ناسٹر ڈیس نے اس سے کہا۔

”دوست تم مجھے دوبارہ زندہ نہیں دیکھو گے۔ کل صبح کا سورج طلوع ہو گا تو میں اس دنیا میں نہیں ہوں گا۔“

اپنے بارے میں اس کی یہ پیش گوئی اس کی تحریر میں بھی ثابت ہوئی۔ اگلی صبح وہ اپنے بستر اور ایک تختے کے درمیان مردہ حالت میں پایا گیا۔ رات کسی وقت اس کا انتقال ہو گیا تھا۔ شاید اس کی طبیعت خراب ہوئی تو وہ مد لینے کے لیے بستر سے اٹھا اور پھر فرش پر گر پڑا اسی حالت میں اس کی موت واقع ہوئی۔

اپنی موت کے متعلق اس کی ایک اور پیش گوئی بھی ہے۔ جب وہ بسترِ علالت پر پڑ گیا تھا ایک دن اس کا طبیب اسے چیک کر رہا تھا تو نوستر ڈوس نے ایک پتھری سی مسکراہٹ میں اپنے طبیب کو بتایا کہ وہ اسے آخری بار دیکھ رہا ہے اور اس طبیب کی نظر اس پر آئندہ کبھی نہیں پڑے گی، تاہم طبیب نے اسے تسلی دی کہ وہ ٹھیک ہو جائے گا پھر مسکراتے ہوئے کہا کہ ایسی کسی

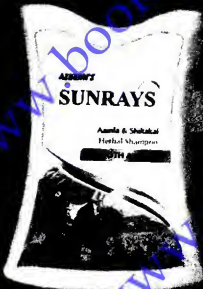
اپریل 2015ء

AZEEMI

بالوں کی حفاظت کا قدرتی طریقہ

AZEEMI'S

SUNRAYS



HERBAL SHAMPOO

اب نئی دیدہ زیب پیکنگ میں

RS: 85/=

سن ریز ہر بل شیمپو یا عظیمی لپڈ ریز کی دیگر پروڈکٹ کے لیے
کراچی میں ہوم ڈیلیوری کی سہولت بھی موجود ہے۔
کراچی اور حیدرآباد کے مختلف علاقوں میں اسٹاکسٹ کے نام جاننے کے لیے
یا ہوم ڈیلیوری کا آرڈر دینے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کیجیے۔

021-36604127

ریزی
روکائن کا مجسٹ

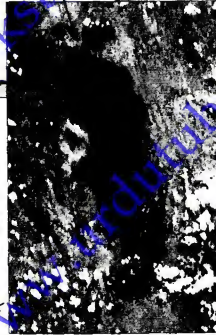


عجیب سنج

دنیا بھر میں رونما ہونے والے دلچسپ اور عجیب واقعات

پراسرار جھیل

پاؤں نہ رکھنا ورنہ پتھر کے ہوجاؤ گے



اس وقت پوری دنیا میں قلیں سے
زخموں جھیلیں پائی جاتی ہیں۔ جسے
خوبصورتی کے وجہ سے قابل دیدہ ہیں۔
دنیا بھر میں بے پناہ خوبصورتی والی
جھیلیں لاتعداد ہیں، مگر کچھ جھیلیں ایسی
ہیں، جن کو اپنی پراسرار اور حیرت
انگیز خصوصیات کے باعث مشہور ہیں۔

بات نہ تھی۔ دیو کا کہنا تھا کہ
بادشاہ شہزادی کو اسی کی
بجینٹ چڑھائے ورنہ اس کی
پوری سلطنت تباہ
ہو جائے گی۔

ایسے میں بادشاہ کے
کسی مصاحب نے بتایا کہ یہ
دیو صرف میڈوسا Medusa کے ذریعے ہی شکست
کھا سکتا ہے۔ اس نے بتایا کہ میڈوسا ایک خوبصورت
مگر دہشتناک بلا تھی، اس کی جلد سونے کی طرح
چمکتی ہے، اس کے سر پر سانپ پھنپھناتے ہیں، سب
کے خطرناک اس کی آنکھیں ہیں، وہ جس جاندار کو
ایک نظر دیکھ لیتی ہے وہ پتھر کا بن جاتا ہے۔ چنانچہ
پرسیوس Perseus کو شہزادی کو بچانے کے لیے

بچپن میں آپ نے وہ مشہور
دیو مالائی کہانی تو سنی ہی ہوگی کہ یونانی
بادشاہ سی فیوس Cepheus کی بیٹی انڈرومیڈا
Andromeda دنیا کی سب سے حسین شہزادی
تھی۔ اس کے متعلق کہا جانے لگا تھا کہ وہ سمندر کی
دیویوں Sea nymphs سے بھی زیادہ خوبصورت
ہے۔ سمندری دیویوں کو یہ بات بری لگی چنانچہ اس
کے والد کی حکومت پر بیستناک سمندری دیو نے حملہ
کیا، یہ دیو اتنا طاقتور تھا کہ اسے مارنا کسی کے بس کی



جھیل نیٹرون، تیزانیہ

ہو کر مرے والا پرندہ یا جانور کسی پتھر کے مجسمے کی شکل اختیار کر لیتا ہے یا پھر مومی Mummy میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ جھیل کے پتھر بن جانے والے ان جانوروں کو دیکھ کر کسی بارہ فلم کی یاد تازہ ہو جاتی ہے۔

خون کی طرح سرخ رنگ کی یہ جھیل دور سے دیکھنے میں ایسی نظر آتی ہے جیسے گوشت کے بڑے ٹکڑے پارچے اس وادی میں پھیلادئے گئے ہوں۔ اس جھیل کو ”نیٹرون لیک“ Natron Lake کے نام سے جانا جاتا ہے۔

محل وقوع کے لحاظ سے یہ جھیل تیزانیہ کے شمال میں کینیا کی سرحد کے انتہائی قریب واقع ہے اور نیروبی سے تقریباً 140 کلومیٹر دور ہے، کینیا کے ایواسو نیرو Ewaso Ng'iro نامی دریا کے پانی کی وجہ سے وجود میں آئی یہ جھیل معدنی دولت سے بالامال ہے۔

یہ ایک نمکین پانی کی جھیل ہے جو کہ سوڈیم کاربونیٹ اور سوڈیم بائی کاربونیٹ پر مشتمل ہے۔ جھیل کا درجہ حرارت عام طور پر تقریباً 80 ڈگری

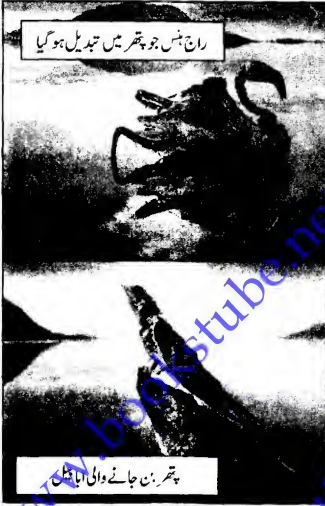
میڈوسا کا سر لانے کے لیے بھیجا جاتا ہے۔ ہر میس Hermes کی مدد سے وہ اس کا سر کاٹ لاتا ہے اور سمندری دیو کو دکھا کر اسے پتھر کا بنادیتا ہے۔ یوں وہ انڈرو میڈا کی جان بچا کر اس سے نکال کر لیتا ہے۔

ایسی ہی کہانیاں الف لیلٰی اور فرسنگ عجائب کی داستانوں میں ملتی ہیں جس میں کوئی جادوگر کسی شخص اداے کو پتھر میں تبدیل کر دیتا ہے۔ کہانیوں میں آپ کے بادشاہ مڈاس کی کہانی تو ضرور سنی ہوگی جو جس چیز کو بھی چھو تا ہے وہ سونے کی بن جاتی ہے، کہا جاتا ہے کہ پارس پتھر کو جو بھی چھو لے وہ سونا بن جاتا ہے حالانکہ یہ تو کسی کو نہیں پتہ کہ یہ سچ ہے یا جھوٹ....

لیکن کیا آپ یقین کریں گے کہ آج اس دنیا میں ایک جھیل ایسی موجود ہے، جسے چھو کر ہر جاندار چیز پتھر میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

جی ہاں!... دنیا کے سب سے بڑے براعظم افریقہ کے ملک تیزانیہ میں ایک ایسی پر اسرار جھیل ہے جس کے پانی میں جو جانور بھی داخل ہوتا ہے وہ اپنی جان سے ہاتھ دھو بیٹھتا ہے، جھیل میں داخل

راج ہنس جو پتھر میں تبدیل ہو گیا



پتھر بن جانے والی امانیٹل

فان ہائٹ رہتا ہے لیکن یہی درجہ بعض مخصوص حالات میں 140 ڈگری فان ہائٹ یعنی 60 ڈگری سنٹی گریڈ تک جا پہنچتا ہے۔

جھیل میں کثیر مقدار میں پائے جانے والے نائٹرون (نٹرون) کی موجودگی کا سبب قریب میں موجود آتش فشاں پہاڑ ہے، جس کی راکھ نائٹرون میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔ یہ آتش فشاں اب تک 8 مرتبہ پھٹ چکا ہے۔ اس آتش فشاں نے پہلی بار 1883 میں لاوا اگلنا شروع کیا تھا۔

اب تک کے اندازوں کے مطابق ان خوفناک اموات کی وجہ جھیل میں موجود نائٹرون، اس کا سمین پانی ماور بڑھتا ہوا درجہ حرارت ہی بتائی جاتی ہے۔

دنیا کو اس جھیل کی اس عجیب و غریب خصوصیت کا پتہ حال ہی میں چلا جب ایک افریقی

فوتوگرافر نیک برانڈٹ Nick Brandt نے دنیا کی اس پرلر از ترین جھیل کا دورہ کیا۔ اس نے وہاں موت کا شکار ہونے والے متعدد پرندوں اور چمگادڑوں

کی چند تصاویر بھی لیں۔ تک برانڈٹ نے اپنی نئی کتاب ماکروس دی ریویجڈ لینڈ Across the Ravaged Land کے لئے اس جھیل کے ارد کے



بوتر جو مجسمہ بن گیا

سیلسٹائیڈ عقاب

مصفوری نسل کی چوہا



ارد گرد پتھر بن
چکے کئی جانوروں
کی تصویریں کھینچی
ہیں اور ان پر
ڈاکیومنٹری
بھی بنائی۔

نک برانڈٹ
نے اپنی کتاب میں
لکھا ہے، جب وہ
شمالی تنزانیہ کی

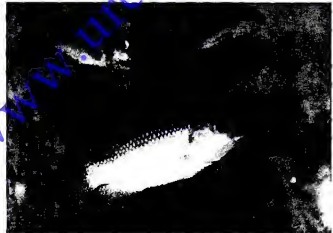
پانی میں سوڈیم سلفائیٹ کی زیادہ مقدار ان
پرنڈوں کے مردہ جسم کو محفوظ رکھتی ہے۔ جھیل کے
اس پانی میں الکالائن کی سطح pH سے 10.5pH
ہے، یعنی امونیا جتنا الکالائن.... پانی میں شکاری عنصر
”نظرون“ بھی پایا گیا جو آتش فشاں کی راکھ میں ہوتا
ہے۔ اس عنصر کا استعمال قدیم مصر کے باشندے
فرات میں کی میوں کو محفوظ کرنے کے لئے رکھتے تھے۔
شاید اسی وجہ سے جھیل کو چھونے والی ہر چیز پتھر بن
کر مٹی کی طرح محفوظ ہو جاتی ہے۔

حیرت انگیز بات یہ ہے کہ اس پر اسرار جھیل
کے اندر جہاں ایک طرف لوہی بھی جانور اور پرندہ
زندہ نہیں رہ سکتا، وہیں مچھلیوں کی ایک خاص قسم
اس جھیل کے انتہائی زہریلے اور خطرناک ہونے کے
باوجود بھی اس میں زندہ رہتی ہے۔ مچھلیوں کی اس
قسم کو الکالائن ٹیلاپیا alkaline tilapia کہا جاتا ہے
اور یہ زندہ رہنے کے لیے جھیل کے کنارے ایسے
مقام کا انتخاب کرتی ہیں جہاں پانی کم تھمیں ہوتا ہے۔

۳۳۳

نیشن جھیل کے ساحل پر پہنچا تو وہاں کے منظر نے
اسے چونکا دیا۔ جھیل کے کنارے اسی نے جگہ جگہ پر
جانوروں اور پرنڈوں کے مجسمے دیکھے۔ یہ مجسمے مردہ
پرنڈوں کے تھے، جھیل کے پانی میں جا کے والے
جانور اور پرندے کچھ ہی دیر میں کیلکسائیڈ
Calicified ہو کر پتھر بن جاتے ہیں۔

نک برانڈٹ نے لکھا ہے، ”کوئی یقینی طور پر
نہیں جانتا ہے کہ اسے مرے لیکن.... لگتا ہے کہ
جھیل کی عجیب رنگت اسے انہیں گمراہ کیا نتیجے میں وہ
سب پانی میں اتر گئے۔“



alkaline tilapia الکالائن ٹیلاپیا

انکشافات

جس کہکشاں میں ہمارا نظام شمسی واقع ہے، یعنی مکی دے سے 40 کروڑ نوری سال کے فاصلے پر ایک کہکشاں NGC 6240 کے وسط میں یہ بلیک ہول موجود ہے۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ نئے دریافت شدہ بلیک ہول میں موجود مادے کی کیت ہمارے سورج سے 12 ارب گنا زیادہ ہے۔ جرمنی کے ماسک پلانک انسٹیٹیوٹ آف ایسٹرونومی اور چین کی پیکنگ یونیورسٹی سے وابستہ سائنسدان انہی تک اس بات کی وضاحت نہیں کر سکے کہ اس نئے دریافت ہونے والے بلیک ہول کی کیت کس طرح اتنی جلدی اس حد تک بڑھ گئی۔ یہ دریافت فرانس کے نظریات سے متصادم ہے، فرانس کے قوانین

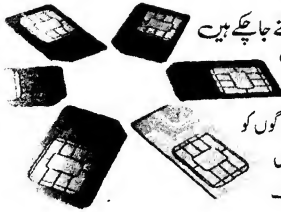
سورج سے 12 ارب گنا بڑا بلیک ہول دریافت ماہرین فلکیات نے ایک ایسا بلیک ہول دریافت کیا ہے، جو ہمارے سورج کے مقابلے میں 12 ارب گنا زیادہ کیت رکھتا ہے۔ بلیک ہول ہماری کائنات میں انتہائی دور دراز فاصلوں پر موجود فلکی اجسام میں واقع ہوتے ہیں، جنہیں کائنات کہا جاتا ہے۔ بلیک ہولز میں مادے کی کثافت اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ اس کی کشش ثقل سے روشنی بھی باہر نہیں نکل سکتی۔ بلیک ہولز کی موجودگی کا پتہ ان کے قریب موجود کہکشاؤں، ستاروں اور خلائی دھند یا مادیات کے ذریعے لگایا جاتا ہے۔

کے مطابق بلیک ہولز اور ان کہکشاؤں کی کیت وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بڑھتی جا رہی ہے، جن میں یہ بلیک ہول موجود ہوتے ہیں۔ چونکہ یہ بلیک ہول ہماری کائنات کی موجودہ عمر کے بہت آغاز میں موجود تھا اس لیے یہ بلیک ہول اس قدر زیادہ کیت کا حامل نہیں ہو سکتا۔ ریسرچرز کے مطابق ”ہو سکتا ہے کہ کائنات کے وجود میں آنے کے بعد آغاز میں دو بہت بڑے بلیک ہول مل کر ایسا بن گئے ہوں۔“

عینک لگانے والے زیادہ ذہین ہوتے ہیں

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ جن لوگوں کی نظر کمزور ہوتی ہے وہ دماغی طور بھی کمزور ہوتے ہیں لیکن ایسا نہیں ہے کیونکہ جرمنی کی یونیورسٹی میڈیکل سینٹر کی نئی تحقیق کے مطابق جو لوگ نظر کا چشمہ لگاتے ہیں وہ چشمہ نہ لگانے والوں سے زیادہ ذہین ہوتے ہیں۔ نظر کا چشمہ لگانے والے نے Myopia کا شکار 4600 افراد پر کی گئی تحقیق کے مطابق ان میں سے 53 فیصد نے اعلیٰ تعلیم حاصل کی جب کہ تحقیق میں شامل صرف 24 فیصد افراد ایسے تھے جو صرف اسکول لیول تک ہی تعلیم حاصل کر سکے۔ چشمہ لگانے والے طالب علم دوسروں کی نسبت اپنا زیادہ وقت پڑھائی میں گزارتے ہیں اور اس بات کا زیادہ امکان ہوتا ہے کہ وہ اعلیٰ تعلیم حاصل کریں۔ اس سے قبل برٹش کالج آف اوپٹومیٹر سٹس کے سروے میں یہ بات سامنے آئی تھی کہ ایک تہائی برطانوی لوگوں کے نزدیک چشمہ لگانے والے لوگ دیگر افراد سے زیادہ پروفیشنل ہوتے ہیں جب کہ 43 فیصد کمانا تھا کہ ایسے لوگ زیادہ ذہین ہوتے ہیں۔





مستقبل کی دنیا

سم کارڈ SIM کے دن گئے جا چکے ہیں

سبسکرائبر آئیڈینٹٹی ماچول (subscriber identity module)

یعنی SIM سم کارڈ کو سب سے پہلے 1991ء میں میونخ جرمنی کی ایک موبائل کمپنی ریڈیو لنچا نے متعارف کروایا۔ اس انقلابی مائیکرو چپ نے لوگوں کو بھاری بھر کم موبائل فون سیٹوں سے جان چھڑائی۔ اس وقت دنیا بھر میں صرف 300 افراد سم کارڈ استعمال کرتے تھے۔ آج صرف ہمارے ملک پاکستان میں موبائل سمز کی تعداد 10 کروڑ سے تجاوز کر چکی ہے۔

آئندہ برس 2016ء میں موبائل فون سم کارڈ کو جو دہائیوں تک ہم نے یہ پیش گوئی کی ہے کہ سم کارڈ اپنی سلور جوبلی تو منالے گا، مگر گولڈن جوبلی منانا اسے شاید نصیب نہیں ہو گا۔ جی ہاں موبائل فون ٹیکنالوجی میں انقلاب برپا کرنے والی ایجاد سم کا دور ختم ہونے کو ہے۔ سائنسدان نے دعویٰ کر دیا ہے کہ عنقریب موبائل فون میں سم کے استعمال کا خاتمہ ہو جائے گا اور اب موبائل سمز کے لیے سم کارڈ نہیں سو فٹ وئیر استعمال ہو گا۔ کیمبرج یونیورسٹی کے کمپیوٹر ٹیکنالوجی پروفیسر رکھنے والے ماہرین کو یقین ہے کہ موبائل فون سم بہت جلد قصہ پارینہ بن جائے گی۔

ڈاکٹر مارکوس کُن Dr Markus Kuhn کے مطابق مستقبل

قریب میں سم کارڈ کا کام پاس ورڈ سے لیا جائے گا، صارفین

بغیر موبائل کھولے پاس ورڈ کی مدد سے کسی بھی موبائل میں اپنا نمبر استعمال کر

سم کارڈ 1991ء تاحال

سکیں گے۔ اور صارف موبائل فون آپریٹر کی سروس استعمال کرنے کے لیے اسی طرح لاگ ان ہوں گے جیسے آج لائن کسی امی میل یا سوشل نیٹ ورک اکاؤنٹ تک رسائی کے لیے ہوتے ہیں۔

ایجادات

بائیونک ہاتھ

جن لوگوں نے فلم ٹرمینٹر دیکھی ہوگی وہ مشینی ہاتھ کے بارے

میں یقیناً جانتے ہوں گے، انسانی ہاتھ کی طرح کے مشینی ہاتھ اب تک محض سائنس فکشن فلموں میں ہی

نظر آتے تھے تاہم اب سائنسدانوں نے انہوں سے محروم افراد ایک بائیونک ہاتھ تیار کرنے میں کامیابی حاصل کر لی ہے۔ بائیونک ہاتھ کی انگلیاں سیلیکون اور ربڑ جیسے نرم میٹریل سے تیار کی گئی ہیں۔ آسٹریا میں سائنس دانوں نے چند معذور افراد کو بائیونک ہاتھ لگانے کا کامیاب

تجربہ بھی کیا ہے۔ یہ بائیونک ہاتھ عام ہاتھ کی طرح دماغ سے کنٹرول ہوتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے ان افراد کی ناگوں سے لیے گئے بافتیں ان کے بازوؤں میں لگائی گئی ہیں جو ہاتھوں سے محروم افراد کو اصل ہاتھ کا احساس دلاتی ہیں۔ ڈاکٹروں نے کہا ہے کہ بائیونک ہاتھ سے ہر کام کیا جا سکتا ہے تاہم ان ہاتھوں کے حامل



اس سے موبائل فون آپریٹرز کی سم کارڈ پر خرچ ہونے والی
خطیر رقم بچ جائے گی۔ نئی ٹیکنالوجی کے بعد موبائل
فون آپریٹر صرف سوئٹ ویئر کی مدد سے تمام نمبروں
کو کنٹرول کریں گے۔ موبائل فون بنانے والے ایسے
موبائل بنا سکیں گے جن میں بیک وقت بہت سی
سموں کے لاگ ان اور پاس ورڈ درج کیے جاسکیں۔

ڈاکٹر مارکوس کن کے مطابق سم کا متبادل لاگ ان کی ڈی اور پاس ورڈ کی صورت میں بہت پہلے سے موجود ہے۔ یہ
وہی طریقہ ہے جسے استعمال کرتے ہوئے ہم وائی فائی نیٹ ورک حاصل کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں سم کا پاس ورڈ کی
 بجائے QR کوڈ یا 3D بار کوڈز سے بھی لایا جاسکتا ہے۔ یہ طریقہ سمارٹ فونز اور کمپیوٹروں کے لیے زیادہ موزوں ہو گا
جن میں ایک ایپ تھری ڈی بار کوڈز میں چھپی ہوئی معلومات کو پڑھ کر فون کال کو ممکن بنا سکے گی۔

ڈاکٹر مارکوس کے خیال میں سم کو پاس ورڈ یا پھر کسی سوئٹ ویئر سے بدل دینے سے صارفین کے لیے بہت آسانی
ہو جائے گی۔ وہ ایک ہی موبائل سیٹ پر مختلف

کمپنیوں کی سروس استعمال
کرسکیں گے۔ انھیں بس
پاس ورڈ حاصل کرنے کی
ضرورت ہوگی۔ ماہرین کے
مطابق سم کارڈ سیکورٹی
رہسک ہیں، ان کے درپے
ڈنیا بآسانی پھرایا جاسکتا ہے۔
سم کی پاس ورڈ سے تبدیلی کی



صورت میں موبائل فون زیادہ محفوظ ہو جائیں گے۔

اس نظام کو KOPDEMIVA نام دیا گیا ہے۔ یہ نظام دراصل ذہنی
کمزوری میں مبتلا افراد کو اس قابل بناتا
ہے کہ وہ گھر میں اکیلے رہ سکیں اور
اپنے معمولات انجام دے سکیں۔ یہ
نظام مریض کی پوزیشن، اس کے جسم
کی حرکات اور مختلف چیزوں کے ساتھ
ان کے انٹرایکشن یا تعامل کے بارے
میں معلومات حاصل کرتا ہے۔

کے روزانہ معاملات کی نگرانی کرتا ہے
اور انہیں خود کار آواز کے ذریعے وقت
پر دواؤں لینے سمیت مختلف چیزیں یاد
دلاتا ہے۔
یہ نظام ایسے مریضوں یا افراد کی
صورتحال کے بارے میں جاننے کے رشتہ
داروں یا ان لوگوں کو معلومات فراہم
کرتا رہتا ہے جو ان کی دیکھ بھال کے
ذمہ دار ہوتے ہیں۔

لوگ چیزوں کو محسوس نہیں کر سکتے۔
دماغی کمزوری کے مریضوں
کے لیے اسمارٹ سینسز
دنیا بھر میں قریب 44 ملین افراد
ڈیمینشیا کے مریض ہیں۔
جرمنی کی کمینٹس یونیورسٹی آف
ٹیکنالوجی کے انجینئرز نے ایک ایسا
تھری ڈی پراسیڈنگ سسٹم تیار کیا ہے
جو ڈیمینشیا یا دماغی کمزوری میں مبتلا افراد





نمک کا کم استعمال
معدے کے سرطان
سے بچاؤ میں
مددگار ثابت ہوتا ہے

کھانے میں نمک کا زیادہ

کے مقابلے میں زیادہ ذہین ہوتے ہیں۔ اس تحقیق کے دوران زندگی کے ہر شعبے سے تعلق رکھنے والے تقریباً 3500 بچوں کا جائزہ لیا گیا۔ جائزے سے پتہ چلا کہ جن بچوں نے بچپن میں زیادہ دیر ماں کا دودھ پیا تھا آئی کیو نیسٹ میں ان کی کارکردگی دیگر بچوں کے مقابلے میں کہیں بہتر رہی۔

دماغی کمزوری سے بچنے
کیلے خوب ہنسیں

کیلے اور پائے کی یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق ہنسنے کی عادت جسم میں تناؤ پیدا کرنے والے ہارمون کے نقصانات کو کم کر دیتی ہے۔ تحقیق میں یہ کہا گیا ہے کہ لوگوں کو زیادہ سے زیادہ کھانا چاہئے کیونکہ یہ تناؤ یا ڈپریشن میں مبتلا ہونے کے لیے



نورمالی ڈائجسٹ

ماں کا دودھ ہنسنے والے بچے
زیادہ ذہین ہوتے ہیں

فیڈرل یونیورسٹی آف پیلوئاس، برازیل میں طویل عرصے تک کی گئی تحقیق میں معلوم ہوا ہے کہ ماں کا دودھ پینے والے بچے دیگر بچوں

صحت

مونگ پھلی کھائے
اور لمبی عمر پائے

مونگ پھلی کی افادیت کے حوالے سے ایک نئی تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ زیادہ مونگ پھلی اور گری دار خشک میوے کھانے والے لوگوں میں عارضہ قلب سے ہونے والی اموات کا خطرے کم تھا۔

امریکہ کی یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن سے وابستہ محقق ڈاکٹر ٹاؤاوشو نے خشک میوے اور دل کے امراض کی شرح کے درمیان تعلق پر تحقیق کی۔ ان کے مطابق جن لوگوں نے خشک میوے کے طور پر مونگ پھلی کھائی تھی ان میں مطالعے کی مدت کے دوران دل کے امراض کا خطرہ ایسے لوگوں کی نسبت کم تھا جنہوں نے خشک میوہ کم استعمال کیا تھا یا بالکل نہیں کھایا تھا۔ ان کا کہنا ہے کہ لوگوں کو دل کی صحت کے فوائد کے لیے زیادہ سے زیادہ مونگ پھلی کھانی چاہئے جو دوسرے میووں کے مقابلے میں سستی بھی ہے اور اس میں

پروٹین وافر مقدار میں ہے جبکہ مونگ پھلی کاروٹن، وٹامن ای، نمکیات، فائبر دل کی بیماریوں کے لیے قوت مدافعت میں اضافہ کرتے ہیں۔



68

لمبی عمر کا نسخہ

سائنسدانوں نے لمبی عمر جینے کا ایک آسان نسخہ تجویز کیا ہے، ان کا کہنا ہے کہ لمبی عمری کے لیے ضروری ہے کہ وہ تنہائی میں وقت گزارنا کم کر دیں۔ برطانیہ کی یونیورسٹی، یوٹا (امریکہ) کی تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ تنہائی (Loneliness) اور سماجی تنہائی (Social Isolation) لمبی عمر کے لیے، اتنا ہی بڑا خطرہ بن سکتی ہے، جتنا کہ موٹاپے آپ کی صحت کے لیے خطرہ ہے۔ سائنسدانوں نے 3 لاکھ افراد میں تنہائی کے اثرات پر تحقیق کی اور نتیجے میں سماجی تعلقات کے فقدان اور عمر کے ساتھ ساتھ تعلق ظاہر کیا ہے۔ ماہرین کے مطابق تنہائی، اکیلا پن اور اور سماجی تنہائی قبل از وقت موت کے خطرے میں مبتلا کر دیتی ہے۔ 26.29 اور 32 فیصد اضافہ کر سکتا ہے۔ ایسے شواہد بھی ملے ہیں کہ تنہائی سے ناصرف اموات کی شرح بڑھنے کا خطرہ پیدا ہوتا ہے بلکہ یہ بوٹلے سے منسلک صحت کے خطرات کو بھی بڑھاتا ہے۔

نفسیاتی تھراپی سے بہت مفید ہے۔ تنہائی کا سبب بننے والا ہارمون کورٹیسول دماغ کے اعصابی خلیوں کو نقصان پہنچاتا ہے جس سے سیکھنے کی صلاحیت اور یادداشت متاثر ہوتی ہے۔ تاہم بننے سے کورٹیسول سے ہونے والے نقصانات کی روک تھام ہو سکتی ہے۔ اسی طرح بننے سے بلڈ پریشر، ذیابیطس اور امراض قلب جیسے طبی مسائل کا خطرہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ تحقیق کا کہنا ہے کہ آپ جتنے کم تنہائی میں مبتلا ہوتے ہیں اتنا ہی آپ کی یادداشت کیلئے بہتر ہوتا ہے۔

بشنا دماغ میں اینڈورفینز اور ڈوپامائن جیسے کیمیکل کا اخراج بڑھاتا ہے جو مسرت اور دیگر مثبت جذبات کا سبب بنتے ہیں۔

آرٹ تھراپی

لینا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ ہمارے ہفتے بچوں کو بھی پریشانی کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے؟ ان کی بھی ذہنی الجھنیں ہو سکتی ہیں، جنہیں اگر بروقت نہ سلجھا جائے تو بچوں کی شخصیت پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

برطانیہ میں پائی کے سولہ برس کی عمر کے بچوں کے لیے فن کے رویے مختلف تھے یا جو کسی جذباتی کشش میں مبتلا تھے، آرٹ زوم پروگرام کا آغاز کیا گیا۔ تحقیق دانوں کو معلوم ہوا کہ آرٹ کلاس میں حصہ لینے والے بچوں کے رویے میں مثبت تبدیلی اور ذہنی نشانیوں میں واضح کمی نوٹ کی گئی۔

پر بچے اپنی صلاحیتیں زیادہ سے زیادہ استعمال کر سکیں اور آرٹ کے ذریعے اپنی ذہنی و تخلیقی صلاحیتوں کا اظہار کر سکیں۔ آرٹ کے ذریعے بچوں کو نہ صرف اپنی ذات کے اظہار کے لیے ایک ذریعہ میسر آتا ہے بلکہ ان کا اپنی ذات پر اعتماد بھی بڑھ جاتا ہے۔

رنگوں سے کھیلنے کی وجہ سے بچے بہتر محسوس کرتے ہیں۔ ان کی ذہنی الجھنیں سلجھنے لگتی ہیں اور انہیں اپنی زندگی بامقصد دکھائی دیتی ہے۔

آرٹ کلاسز کے باعث ان ننھے بچوں کا اپنی ذات پر اعتماد بھی بڑھا۔ ان آرٹ رومز میں ایک ایسا ماحول بنایا جاتا ہے جہاں



اپریل 2015ء

بچے کی صحت اس کا اطمینان

AZEEMI

GROWEL



عظمیٰ کا **گرویل** شیرخوار اور بچوں کی پیٹ کی تکالیف مثلاً گیس، پیٹ کا درد، دست اور قے میں آرام پہنچاتا ہے۔ بچے کے نظام ہضم کو بہتر کرتا ہے اور دانت نکلنے کے دنوں میں تکلیف میں آرام پہنچاتا ہے۔

عظمیٰ دواخانے میں بر سہا برس سے بچوں کے لیے تجویز کیا جانے والا ایک آزمودہ نسخہ اب دیدہ زیب پیکنگ میں بھی دستیاب ہے۔

AZEEMI LABORATORIES

Ph:021-36604127

رومائی ڈائجسٹ

70



دنیا کے ادب میں تین سفر نامے عالم بالا کی خبر لاتے ہیں۔ یہ سفر عالم حیرت کے ہیں اور روحانی تجربات سے لبریز۔

ان میں سے آخری علامہ اقبال کا جاوید نامہ ہے۔ اس سے پہلے دانستے کی ڈیوائن کامیڈی اور اس طرزِ تحریر کے بانی محی الدین ابن عربی کی فتوحات مکیہ ہے۔ ابن عربی دنیائے اسلام کا وہ فرزند ہے جسے عرفاء شیخ اکبر کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ قرطبہ جس کی علمی روایت پر یورپ نے تحریکِ احیائے علوم کی بنیاد رکھی، ابن عربی اسی سر زمین میں پیدا ہوا۔ عقلیت، فلسفہ اور منطق کی گتھیوں کو سلجھاتا ہوا، روحانی سفر کا راہی بن گیا اور بغداد و دمشق کی خاک چھانی۔ اس کی کتاب فصوص الحکم تقریباً کے راستے کے مسافروں کے لیے ان چند کتابوں میں سے ایک ہے جنہیں پڑھنے سے پہلے تزکیہ، تقویٰ اور ایمان کی چنگی کی معراج حاصل کرنا ضروری سمجھا جاتا ہے۔ ان میں کائنات کے ایسے اسرار و رموز سے پردہ اٹھایا گیا ہے جنہیں چھپانے میں ہی صوفیاء عافیت سمجھتے تھے کہ ایسا صرف ان آنکھوں پر آشکار ہونا چاہیے جو اللہ کے خوف سے مدتوں بھیگی رہی ہوں اور جنہیں یقین کی حد تک ایمان کی دولت میسر ہو۔

ایک رسالہ آج کے دور کے بارے میں پیش گوئیوں پر مشتمل ہے۔ وہ مغربی دنیا کے ناسٹروڈر مس سے بہت پہلے ان باتوں کا ذکر کر چکا ہے۔ یہ پیش گوئیاں آج حرف بہ حرف سچ ثابت ہو رہی ہیں۔ یوں محسوس ہوتا ہے کہ وہ رسول اکرم ﷺ کی اس حدیث کے مطابق کہ ”مومن کی قیامت سے ڈرو، اس لیے کہ وہ اللہ کے نور سے دیکھ رہا ہوتا ہے“ اپنے

وہ رسول اکرم ﷺ کی اس حدیث کے مطابق کہ ”مومن کی قیامت سے ڈرو، اس لیے کہ وہ اللہ کے نور سے دیکھ رہا ہوتا ہے“ اپنے وائے زمانوں کے دھندلکے میں جھانک رہا تھا۔ ابن عربی کی ان پیش گوئیوں کو دیکھیے اور اپنے ارد گرد جائزہ لیجیے کہ آخر کیا سات سو سال قبل پیدا ہونے والے شخص کو اللہ نے کس علم کی دولت سے سرفراز کیا تھا۔

”اگر تم مشرقی ہو تو تمہارا مغربی حصہ اچھا ہے، اگر تم مغربی ہو تو مشرقی سمت اچھی ہے، تم فاتح ہو تو ذمیوں اور مفتوحوں سے طاقت بدر ہے اور محکوم ہو تو حاکم قابلِ رشک و حسد بنا ہوا ہے۔ تم اس کا مطلب نہیں سمجھتے۔

قرب قیامت میں ایسے دن آئیں گے کہ مشرق والے مغرب کی تعریف کریں گے اور اس کی خوبیوں

ابن عربی کی ان پیش گوئیوں کو دیکھیے اور اپنے ارد گرد جائزہ لیجیے کہ آخر کیا سات سو سال قبل پیدا ہونے والے شخص کو اللہ نے کس علم کی دولت سے سرفراز کیا تھا۔

محی الدین ابن عربی، قرآن کے علوم کا غواص اور تعلیماتِ بحر رسالت میں غوطہ زن رہتا اور قرآن و سنت سے آبدار موتی چن چن کر لاتا۔ ابن عربی کا

”مذہب کا نام لے کر حکومت کی جائے گی لیکن صحیح معنوں میں مذہب کی پابندی نہ ہوگی۔“
 ”استادوں کی حرمت چھن جائے گی۔“

”تمہاری جوتیاں زمین کی پشت ٹھکانے والی اور چلنے میں تم کو مغرور بنانے والی ہوں گی۔ تم جوتیوں کے آگے سر جھکاؤ گے اور عماموں کو پامال کرو گے۔“
 ”بازاروں میں بھی تم دیکھو گے کہ رات کے

وقت سورج سوانیزے پر نظر آتا ہے۔ یہ سورج جگہ جگہ ہوں گے اور تم کو سہانی روشنی دیں گے، مگر اس وقت تمہاری بصارت اور بصیرت میں خلل پڑ جائے گا۔“

”خیرات لینے اور دینے کے نئے نئے ڈھنگ نکل آئیں گے، نفسی نفسی کی پکار ہوگی۔ کوئی کسی کے نیک اور بد سے سروکار نہ رکھے گا۔“

”خدا کے نام کے بغیر کتابیں لکھی جائیں گی۔ تمہارا لکھنا بھی لوہے کا محتاج ہوگا اور تمہاری کتابیں بھی لوہے کی دستکاری سے تیار ہوں گی۔ اس زمانے

میں آدمی اپنے خیالات دوسرے ملکوں اور شہروں کے باشندوں کو آن کی آن میں بھیج دیا کریں گے۔“
 ”غریب اور مفلس امیروں کی برابری چاہیں گے۔ تم سے دس قسم کی زکوٰۃ لی جائے گی۔“

”نہی وہ وقت ہوگا جب کمواریں نیاموں سے تڑپ تڑپ کر ٹھٹھکیں گی اور آگ کی بارش ہوگی۔ اس بارش میں آگ کے بھاری بھاری اولے ہوں گے جو آدمیوں کو دم بھر میں تباہ و برباد کر دیں گے۔“

”مور سے سنو! ایک وقت ایسا آنے والا ہے کہ لوگ اپنے بچوں کو اپنے ہاتھوں سے ذبح کر دیں گے۔“

پر فریفتہ ہوں گے اور مغرب والے مشرق کے محاسن پر شیفتہ ہوں گے۔

دولت مند مفلسوں کو بہتر سمجھیں گے اور مفلس دولت مندوں کو حسرت سے دیکھیں گے۔ غرض ایک دوسرے کو دیکھ کر حسد کی آگ میں جلتے ہوں گے۔ لوگ اپنے اندر کی خوشیوں اور خوبیوں کو بھول جائیں گے۔“

”اس دور میں خوشی شراب کے عوض خریدی جائے گی۔ انسان کو قدرے اطمینان و سکون صرف نیند کی شیم بے ہوشی میں میسر آسکے گا۔“

”اس زمانے میں عورتیں مردوں کے مراتب عقل و ہنر سے بڑھ جائیں گی اور مردوں کی مردانگی فطرت ہی رہ جائے گی۔“

چاندی اور سونے کی قدر گھٹ جائے گی اور لوہے کی قدر بڑھ جائے گی۔ چاندی اور سونے کی ہم شکل دھاتیں نکل آئیں گی اور ان کی اشیاء گھر گھر روان پائیں گی۔“

”آخرت کے راستوں سے بے پروائی ہوگی اور شہروں کے راستے بہت خوبصورت بنائے جائیں گے۔“

”بازاروں میں بیٹھ کر کھانا کھاتے بھاجائے گا۔ تم کھانا کھانے کے لیے بھی لوہے کے بٹھے بناؤ گے۔ تمہارے دست خوان سینے کے پاس پہنے جائیں گے۔“

”لباس دامن بریدہ پہنایا جائے گا اور اس میں اتنی زیادہ قسمیں ہوں گی کہ آج ان کا خیال آنا بھی دشوار ہے۔“

”ماں باپ کی عزت مثل ایک دوست کے ہوگی، بیویوں کو سجدہ کیا جائے گا۔“

کرے جو مخبر صادق حضرت محمد ﷺ نے رہتی دنیا تک کے انسانوں کے لیے عطا کیا ہے تو آج کے دور کے فتنہ و فساد، قتل و غارت اور بے چینی و بے سکونی کی تہہ تک پہنچنے اور ان سب کے اسباب تلاش کرنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔

آپ ﷺ نے تو سب کچھ کھول کھول کر بتا دیا۔ فرمایا ”لوگوں پر ایک زمانہ ایسا آئے گا جس میں آدمی کو مجبور کیا جائے گا کہ یا تو وہ احق (پرانے خیالات و افکار) کہلائے یا بدکاری کو اختیار کر لے۔ جو شخص یہ زمانہ چاہے اسے چاہیے کہ بدکاری اختیار کرنے کی بجائے احق کہلانا پسند کرے۔“ (کنز العمال)

پھر فرمایا ”جہیں اس طرح چھانٹ دیا جائے گا جس طرح اچھی کھجوریں رڈی کھجوروں سے چھانٹ لی جاتی ہیں۔ تم میں سے اچھے لوگ اچھے جائیں گے اور بدترین لوگ باقی رہتے جائیں گے۔“ (ابن ماجہ)

ایک جگہ فرمایا ”لوگوں پر ایک زمانہ ایسا آئے گا کہ دین پر عملت قدم رہنے کی مثال ایسے ہوگی کہ کوئی شخص اس کے انگاروں سے مٹی بھرے۔“ (ترمذی)

نجات کا راستہ وہی ہے جو میرے آقا ﷺ نے بتایا اور ابن عربی نے اس کو نقل کیا اس کے علاوہ اور کوئی راہ نجات نہیں۔

”تم اگر اس زمانے میں موجود ہو تو ہر وقت اللہ تعالیٰ سے توبہ کرو، خدا کے حضور سجدے میں گر کر پناہ مانگو، خداوند تعالیٰ ہی تم کو اس تباہی و بربادی سے نجات دے سکتا ہے۔“



”تمہاری عورتیں بھتیار باندھ کر میدان میں جائیں گی۔ اس دن کے ہر باشندے کو جنگ کا بلاوا آئے گا، یہ جنگ دین اور ملک کے لیے نہ ہوگی بلکہ خدا کا قہر ہوگا جو بندوں پر نازل ہوگا۔ اس دن کسی خون کے قطرے میں عدل و انصاف کی بوند نہ ہوگی۔ اس دن زمین بھی تمہاری لاشوں کو اپنے اندر نہ آنے دے گی۔“

وہ بڑا ہولناک زمانہ ہے۔ تم اگر اس زمانے میں موجود ہو تو ہر وقت اللہ تعالیٰ سے توبہ کرو۔ خدا کے حضور سجدے میں گر کر پناہ مانگو۔ خداوند تعالیٰ ہی تم کو اس تباہی و بربادی سے نجات دے سکتا ہے۔ خدا کے نیک بندوں کو اس وقت ہرانا نہیں چاہیے جو اپنے خالق حقیقی کا دامن تھام نہیں گئے ان کو وہ عافیت دے گا۔“

”قیامت سے پہلے ایک وقت ایسا آئے گا کہ عیسائی قاتل کی طرح جہالت تمام دنیا میں پھیل جائے گی۔ تیس اور خون اور کئی بنا پر لڑائیاں ہوں گی۔ نیک اور تقویٰ پائیں گے کہ یہ بے وقوفی کی ضد ختم ہو جائے۔“

”بادشاہوں کے محل سرنگوں ہو جائیں گے، دولت مندوں کے گھروں میں فاقہ کشی ہونے لگے گی۔ عورتوں اور بچوں کی لاشیں جنگوں میں پڑی سڑتی ہوں گی۔ اس جنگ کے بعد کوئی شخص بادشاہوں کی بات نہ مانے گا اور گھر گھر کی علیحدہ حکومت ہوگی۔“

ابن عربی کی اس نور بصیرت سے لکھی گئی پیش گوئیوں سے عام آدمی حیران رہ جاتا ہے، لیکن اگر کوئی اس علم کے سمندر میں اترنے کی کوشش

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا

سَبِّحْ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَكَانَ عِزُّهُ
(آل عمران)



TOYOTA Hyderabad Motors

A/41 Site Area, Hyderabad.

Phone No: (022) - 3885121-5

جسم کا جہاں جسے ہم آنکھوں سے دیکھ کر، ہاتھوں سے چھو کر محسوس کر لیتے ہیں۔ دوسرا باطنی جہاں ہے جسے ہم دیکھ سکتے ہیں نہ چھو سکتے ہیں۔ اس باطنی دنیا میں ”روح“ آباد ہے۔ اسی پوشیدہ دنیا میں دل دھڑکتا ہے، خواہشیں جنم لیتی ہیں، امنگیں اور آرزوئیں پروان چڑھتی ہیں۔ اسی میں خوشی اور غم، محبت اور نفرت، ایثار اور بغض، کینہ و حسد جیسے جذبات پرورش پاتے ہیں۔ جس طرح ظاہری جسم کبھی

تندرست ہوتا ہے اور کبھی اسے خطرناک بیماریاں لگ جاتی ہیں، اسی طرح روح بھی کبھی تندرست ہوتی اور کبھی اس میں تکبر، غرور، خود غرضی، خود پسندی، حسد، بغض، عناد، غضب، غصہ، شرک، نفاق، نخوت، عجب، حب دنیا، بخل، حرص اور نینیت جیسی مہلک ترین بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ جس طرح جسمانی اور فزیکل بیماریوں کے ڈاکٹر اور سرجن ہوتے ہیں۔

اسی طرح روحانی بیماریوں کے ڈاکٹر ہوتے ہیں، جنہیں اولیاء اللہ اور صوفیاء کرام کہا جاتا ہے۔ جس طرح ظاہری جسم کی بیماریوں کا ڈاکٹر سے علاج کروایا جاتا ہے، اسی طرح روحانی بیماریوں کا علاج بھی کسی اللہ والے سے کروانا ضروری ہوتا ہے۔ انسان کی باطنی دنیا ظاہری دنیا کی بنیاد ہے۔ اسی پر انسان کا بگڑنا اور بگڑنا موقوف ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا ”خبردار! جسم میں ایک گوشت کا لو تھرا ہے،

اولیاء اللہ اور اہل اللہ کی نظر وسیع اور ہمہ گیر ہوتی ہے۔ حدیث کا مفہوم ہے ”مومن کی فراست سے ڈرو، کیونکہ وہ اللہ کے نور کے ساتھ دیکھتے ہیں۔“

لام ابو حنیفہؒ کے بارے میں آتا

ہے جب کوئی وضو کر رہا

ہوتا تو اس کے وضو

کے بہتے پانی میں

آپ کو گناہوں کی

شکلیں نظر آ جاتی تھیں کہ فلاں

کنہہ حل کر جاتا ہے۔

بہت سے کاموں اور اشیاء

کے اثرات اس طرح مرتب ہوتے ہیں

کہ بظاہر عام انسان کی عقل ماننے کو قادر نہیں ہوتی،

جبکہ اللہ والے انہیں اپنی آنکھوں سے دیکھ رہے

ہوتے ہیں۔ والدین کی خدمت، استادوں کا ادب،

معلموں کی مدد، رشتہ داروں کے ساتھ صلہ رحمی، اللہ

والوں کی سوغائیں، مظلوموں کی بددعائیں، حسد،

بغض، غیبت، بہتان، نیکی کا حکم، برائی سے منع،

دیانت، بددیانتی، چٹائی، جھوٹ، خیر خواہی اس

طرح کی سینکڑوں چیزیں، کام اور اشیاء ہیں جن کے

اچھے یا برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

انور یوسف

بظاہر ان میں کوئی مناسبت نہیں ہوتی۔

انسان صرف ظاہری جسم کا نام نہیں، بلکہ جسم

اور روح کے مجموعے کا نام ہے۔ جب تک روح کا تعلق

جسم کے ساتھ قائم رہتا ہے، اس وقت تک انسان

”انسان“ کہلاتا ہے۔ جب روح جسم سے نکل گئی تو پھر

وہ انسان نہیں مردہ کہلاتا ہے۔ اس کو آپ یوں بھی سمجھ

سکتے ہیں۔ انسان میں دو قسم کے جہاں پائے جاتے ہیں۔

اپریل 2015ء

www.pdfbooksfree.pk

اگر وہ درست رہے تو پورا جسم درست رہتا ہے۔ اگر وہ بگڑ جائے تو پورا جسم بگڑ جاتا ہے۔“

انسان چاہے جتنا بھی ماڈرن ہو جائے، جتنا بھی ترقی یافتہ ہو جائے وہ روحانیت سے انکار نہیں کر سکتا۔ روحانیت سے فرار ممکن نہیں۔ آپ غور سے دیکھیں اور بار یک بینی سے جائزہ لیں۔ دنیاۓ عیسائیت سے تعلق رکھنے والا انسان ہو یا یہودیت سے۔ بدھ مت ہو یا آتش پرست، ہندو مت ہو یا مسلمان۔ غرض کسی مذہب سے تعلق رکھنے والا انسان ہو، دنیا میں بسنے والے ہر بشر کو کسی نہ کسی قدم پر روحانیت کی ضرورت لازماً محسوس ہوتی ہے۔ آپ ہی بتائیں دنیا کا واحد سپر پاور ملک امریکا کا صدر کیوں چرچا جاتا ہے....؟ دنیوی اور مادی اعتبار سے اسے کس چیز کی کمی ہے....؟ دنیا کے سب سے بڑے بیوی ملک بھارت کا وزیر اعظم کیوں مندر جاتا ہے....؟ اسرائیل کا وزیر اعظم سنی گگ کیوں جاتا ہے....؟ صدر آصف علی زرداری ایوان صدر میں بیٹھ کر پیر سے کیوں دم کروا رہے تھے....؟ کیا دم و درود زیادہ طاقتور ہے....؟ یہ سب کچھ ہے جن لوگوں نے روحانیت، مذہبیت کو دیس سے نکال دیا ہے، وہ اب پریشان ہیں۔ اگر مادیات اور دولت ہی سب کچھ ہے تو پھر دنیا کی سب سے بڑی گیس کمپنی کا مالک پاکستانی ہو کر نہ مرتا۔ گندم کا سب سے بڑا سٹور، مفلس، ناچار اور غریب ہو کر دنیا سے نہ جاتا۔ نیویارک اسٹاک ایکسچینج کا مالک جیل کی سلاخوں کے پیچھے پھنچ کر آئیں بھر بھر کے نہ مرتا۔ انسان کی فطرت ہے جب وہ پریشان ہوتا ہے تو اسے کوئی نہ کوئی سہارا چاہیے ہو چاہے۔ مادیات سے تنگ لوگوں کو روحانیت ہی چاہے ہو جاتی ہے۔

ہم نے ایسے لوگوں کے سینکڑوں واقعات لکھے ہیں جن کے پاس دنیا کی ہر سہولت تھی، لیکن وہ اندرونی طور پر پریشان تھے، ٹوٹ پھوٹ میں مبتلا تھے۔ جب انہوں نے روحانیت اپنائی تو انہیں قلبی اطمینان اور دماغی سکون حاصل ہوا۔ ہزاروں مریض ایسے تھے، جن کو ڈاکٹروں نے جواب دے دیا تھا، وہ زندگی سے مایوس اور ناامید ہو چکے تھے، لیکن جب روحانی علاج کروایا تو مکمل شفا یاب ہو گئے۔

آج کے مقام نیوروسرجن اس بات پر متفق ہیں کہ انسان کو چنانچہ ٹھنڈا رکھنا چاہیے، نیشن فری ہونا چاہیے، کیونکہ ٹوٹے فصد پریشانیوں اور بیماریاں گرم دماغ اور نیشن کی مریضوں بنتی ہیں، جبکہ روحانیت کی ابتدا ہی ٹھنڈے دماغ سے ہوتی ہے۔ اللہ ہی سے سب کچھ ہونے کا یقین سالک کے دماغ میں بٹھادیا جاتا ہے۔ مراقبہ، موت کروا کر دنیا کی تیشیت کا وہ کے برابر کروادی جاتی ہے۔ اس کے بعد مال آئے غمش اور جانے کا غم نہیں رہتا۔

آج ہر انسان چوبیس گھنٹے جسمانی سکون، دماغی سکون، ابدی سکون، ہمہ جہتی سکون کی تلاش میں سرگرداں ہے۔ قلبی سکون اور جسمانی راحت کے لیے میسوں پاڑ بیٹتا ہے، مگر دائمی سکون حاصل نہیں کر پاتا۔ خالق کائنات کا اعلان ہے ”سکون میری یاد اور میرے ذکر میں ہے۔“ سکون کا سرچشمہ اسلام ہے۔ ہمہ جہتی سکون کا مرکز اسلام کی زریں تعلیمات اور اسلامی تہذیب و ثقافت ہے۔ جسمانی، دماغی، ابدی اور ہمہ جہتی سکون صرف اور صرف اللہ کی ماننے اور محمد ﷺ کی مکمل اتباع میں ہے۔



آزمائش

برطانوی مورخ ٹائن بی کو گزشتہ صدی کا سب سے بڑا مورخ سمجھا جاتا ہے اور سچی بات یہ ہے کہ اس کا تحقیقی کام حیرت انگیز ہے۔

کچھ عرصہ قبل میں ٹائن بی کے ذاتی

حرکت کرنے سے بھی اجتناب کرتے تھے۔ ہمارے دور میں استاد کا ادب اور ڈنڈے کا خوف مل کر ایسے رعب و داب کا سماں پیدا کرتے تھے کہ اسکولوں کے بچے بچہ اچھے آتے تھے اور اسکولوں کا ماحول بھی مہذب اور پر امن رہتا تھا۔

ٹائن بی کا کہنا ہے کہ کچھ استاد کبھی کبھار معمولی جسمانی سزا بھی دے دیتے تھے لیکن ہیڈ ماسٹر نے دفتر میں ڈنڈا لگانے کے باوجود کسی اس کا استعمال نہیں کیا۔ دراصل یہ ایک علامت تھی اور اس علامت کا خوف اصل سے کہیں زیادہ تھا۔ اگر ہیڈ ماسٹر اس علامت کا استعمال کر لیتا تو شاید اس کا خوف بھی کم ہو جاتا مگر ٹائن بی کا کہنا ہے کہ ہیڈ ماسٹر کے پاس ڈنڈے کا اختیار تھا اور یہ اختیار ہی دراصل اس کا امتحان اور آزمائش تھی کہ وہ اس کا استعمال کیسے کرتا ہے، محض علامت کے طور پر یا اسے استعمال کر کے۔

مطلب یہ کہ اقتدار یا اختیار ایک طرح سے آزمائش ہوتی ہے کہ حکمران یا صاحب اختیار اس کا کس طرح استعمال کرتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اختیار چھوٹا بھی ہو سکتا ہے اور بڑا بھی، محدود بھی ہو سکتا ہے اور لامحدود بھی۔ ہم میں اکثریت کسی نہ کسی شعبے میں، کسی نہ کسی حد تک صاحب اختیار ہے۔ کسی کا سارے ملک پر اختیار اور اقتدار کا سکہ چلتا ہے تو کسی کا چھوٹے سے محلے، دفتر یا ادارے پر اور کسی کا اختیار صرف گھر تک محدود ہوتا ہے۔ اقتدار یا اختیار چھوٹا ہو یا بڑا یہ ایک آزمائش یا

زندگی کے حوالے سے لکھے ہوئے مضامین پڑھ رہا تھا تو مجھے اس کے دو تجربات یا مشاہدات خاصے دلچسپ لگے۔ چنانچہ خیال آیا کہ انہیں اپنے قارئین سے شیئر کرنا چاہئے۔ اسے میری کمزوری جانیں کہ اکثر فکر انگیز یا معلوماتی یا دلچسپ تحریریں پڑھتے ہوئے جی چاہتا ہے کہ انہیں اپنے قارئین کی خدمت میں پیش کروں۔

ٹائن بی نے انگلستان کے ایک اعلیٰ اور معیاری پبلک اسکول میں تعلیم حاصل کی جس میں پڑھائی کے ساتھ ساتھ ڈسپلن یعنی نظم و ضبط اور کردار سازی پر زور دیا جاتا تھا۔ ٹائن لکھتا ہے کہ اسکول کے ہیڈ ماسٹر کے دفتر میں ہمیشہ ایک ڈنڈا دیوار کے ساتھ لٹکاتا رہتا تھا جسے ہیڈ ماسٹر نے کبھی ہاتھ لگایا اور نہ ہی طلبہ کو مارنے کے لئے استعمال کیا۔

اگر آپ اچھے وقتوں میں سرکاری اسکولوں میں زیر تعلیم رہے ہوں تو میری طرح آپ کو بھی یاد ہو گا کہ ہمارے اسکولوں میں اس ڈنڈے کا استعمال کرتے تھے۔ اس ڈنڈے کو بگڑے ٹکڑوں کا علاج تصور کیا جاسکتا تھا اور عام طور پر مولا بخش کے نام سے پکارا جاتا تھا۔ مجھے نہیں معلوم کہ استاد کے ڈنڈے کو مولا بخش کیوں کہتے تھے....؟ شاید اس لئے یہ ڈنڈا غلطیاں بخشا کرتا تھا لیکن یہ حقیقت ہے کہ ڈنڈا بگڑے ٹکڑوں کا کسی حد تک موثر علاج تھا.... طلبہ اس کے خوف سے محنت بھی کرتے تھے، جو مورک بھی بہر صورت کر کے لاتے تھے اور اسکول میں کوئی نازیبا

ڈاکٹر صفدر محمود

امتحان ہوتا ہے جس سے اس کی اہلیت، صلاحیت، اخلاق، کردار اور شخصیت کے راز کھلتے ہیں۔

دیکھا جائے تو دولت بھی آزمائش ہے، حسن بھی آزمائش ہے، علم بھی آزمائش ہے، حتیٰ کہ صحت اور بیماری بھی آزمائش ہیں۔

آزمائش سے مراد فقط یہ ہے کہ اللہ پاک کے دیے گئے اقدار، اختیار، دولت، حسن، علم اور صحت کو آپ کیسے اور کس طرح استعمال کرتے ہیں؟ مصیبت، مشکل اور بیماری کی آزمائش صبر ہے کہ آپ کتنے صبر کرتے ہیں۔

اگر اختیار کو لوگوں کی بھلائی کے لئے استعمال کیا جائے نہ کہ مخلوق خدا کو آزاد رکھنے، نالانصافی کرنے، تذلیل کرنے یا خون بہانے کے لئے تو صاحبان اختیار سرخرو ٹھہرے اور دونوں جہانوں میں کامیاب ہوئے ورنہ سزا کے مستوجب قرار دیے گئے۔ اگر دولت ضرورت مندوں، محتاجوں، انسانی خدمت اور رضائے الہی کے لئے خرچ ہوئی تو کامیابی مقدر تھی لیکن اگر یہی دولت غرور، تکبر، عیش و عشرت اور دنیا کمانے پر صرف ہوئی تو سانپ بن کر ڈسے گی اور جہنم پر کوئی مدد کو بھی نہیں آئے گا۔ حسن اللہ کی دین ہے، اپنی کمائی ہر گز نہیں۔ لیکن اس کے ساتھ آزمائش بھی وابستہ ہے۔ اگر حسن کی قیمت وصول کی گئی اے مگر اسی کے لئے استعمال کیا گیا یا یہ غرور اور دوسروں کے لئے حقارت کا باعث بنا تو سمجھ لیجئے کہ یہ بد صورتی شمار ہوگا اور عبرت کا سامان بنے گا۔

علم و شہرت مقدر کا حصہ ہوتے ہیں لیکن ان میں اپنی محنت اور کمائی بھی شامل ہوتی ہے۔ دراصل جب یہ محنت رگ لاتی ہے تو کمائی کہلاتی ہے۔ اصل میں یہ کمائی اللہ پاک کی دی گئی توفیق کا نتیجہ ہوتی ہے۔ اللہ پاک

توفیق نہ دیں تو محنت نہیں ہو سکتی اور محنت ہو بھی تو غارت جاتی ہے اور گھائے کا سودا کہلاتی ہے۔ جب محنت رگ لاتی ہے تو انسان اسے اپنی قابلیت اور قربانی کا ثمر سمجھتا ہے لیکن جب محنت ناکامیوں کی وادیوں میں کھو جائے تو انسان اسے مقدر کا جبر قرار دیتا ہے۔

غور کیا جائے تو احساس ہو گا کہ کامیابی بھی آزمائش ہے اور ناکامی بھی..... کامیابی غرور کی بجائے شکر، عجز اور طاعت میں بدل جائے تو آزمائش میں سرخرو ہوئے لیکن اگر غرور کا رنگ چھا جائے تو ناکام ٹھہرے۔ ناکامی اور محرومی میں صبر کیا تو ناکامی ایک دن بہت بڑی کامیابی کا پیش خیمہ بن سکتی ہے مگر اگر مایوسی کی اتھاہ گہرائیوں میں گر پڑے، خالق سے مایوس ہو کر کلمے شکوے اور شکایات کے دفتر کھول لئے تو پھر ناکامی کی تاریکی پھیلی رہتی ہے۔ علم ان معنوں میں آزمائش قرار لیا کہ اگر علم کو شیطانی حربوں کے لئے استعمال کیا تو آزمائش میں ناکام ہوئے اور اگر علم کو روحانی کاموں کے لئے استعمال کیا تو زندہ جاوید ہو گئے۔

بات سمجھنے، سوچنے، غور و فکر کرنے اور اپنے رب سے راہنمائی حاصل کرنے کی ہے اور اگر انسان قدرت کے بھید اور زندگی کے راز سمجھنے کے لئے تھوڑا سا غور کرے تو محسوس ہوتا ہے کہ اقدار، اختیار، دولت، علم، حسن، عہدے، صحت، شہرت وغیرہ وغیرہ سب آزمائشیں ہیں اور اسی طرح غربت، مصیبت، محرومیاں، ابتلاء، ناکامیاں، بیماریاں وغیرہ بھی آزمائشیں ہیں۔

گویا پوری زندگی آزمائش اور امتحان ہے۔ اس امتحان یا آزمائش میں کامیابی اور سرخروئی کا انحصار کافی حد تک انسان کی اپنی ذات پر ہے کہ وہ کیا کردار، اخلاق، رویہ اور انداز اپناتا ہے۔



ایک ایک لباس آدمی



تھرڈ ورلڈ ریٹورنٹ کی لمبی چوڑی کھڑکیوں میں لمبے چوڑے شیشے نصب تھے۔ ریٹورنٹ کے اندر بیٹھے ہوئے بھی یوں محسوس ہوتا تھا جیسے ریٹورنٹ کے باہر بیٹھے ہیں۔ یہاں دوسرے ریٹورنٹ کے مقابلے میں ایک عجیب فراخی کا احساس ہوتا تھا۔ سڑک کا سارا منظر سامنے تھا۔ دوہری کھلی سڑک پر

بالٹیوں کے بغیر کبھی نظر نہیں آیا۔ بعض لوگ چاندی کے ان چپوں کے بغیر نظر نہیں آتے جو وہ

منہ میں لے کر پیدا ہوتے ہیں۔ پھر ایک بوڑھا کنگھیاں بیچنے والا تھا جو کنگھی کم بیچتا

تھا اور بھیک زیادہ مانگتا تھا۔ بھیک مانگتے مانگتے اس کی باجھیں مستقل طور پر لنگ پڑی تھیں انہوں نے

ایک گنچے بزرگ کو بوکا میں سے اتر رہے تھے، ان کی خواتین کے سامنے کنگھی خریدنے کو کہا تو وہ اس پر

حبس پڑے۔ میں لپک کر باہر گیا اور بوڑھے کو ان کی زد سے یہ کہہ کر بچایا کنگھی بیچنا اس کی عادت ہے

چنانچہ وہ آگے پیچھے نہیں دیکھتا، بس کنگھی پیش کر دیتا ہے۔

تیسرے مستقل کردار نے مجھے یوں متوجہ کیا کہ وہ ہمیشہ ایک ہی لباس میں نظر آیا۔ عجیب عجیب

تصویروں والی پتلون کے اوپر چوڑی چوڑی سرخ اور

سے گزرتا ہوا ٹریفک چوڑے فٹ پاتھر پر گتے ہوئے ہر عمر کے لوگ، کاروں میں سے اترتے ہوئے مرد

دو تہیں اور بچے۔ ہر کار کے آس پاس منڈلائے ہوئے ہر صنف کے بھکاری،

بجلی کی رفتار سے موٹر سائیکل چلانے والے نوجوان جنہوں نے گرہنوں پر اتنے بال جمع کر رکھے

تھے کہ عقب سے لڑکیاں معلوم ہوتے تھے.... غرض سبھی کچھ نظر آتا تھا۔

ریٹورنٹ کی آخری کھڑکی کے پاس بیٹھنا میرا معمول تھا۔ چند شامیں مسلسل بیٹھنے کے بعد مجھے

محسوس ہوا تھا کہ بیرونی منظر کے چند کردار ایسے بھی ہیں جو مجھے ہر روز ایک ہی قسم کے معمول پر کار بند

دکھائی دیتے ہیں۔ ایک تو وہ نیلی ٹیکر والا گلگتی تھا جو بلاناغہ، دونوں ہاتھوں میں پانی سے چھلکتی بالٹیاں

لٹکائے، میرے سامنے سے گزر جاتا تھا۔ وہ مجھے

احمد ندیم قاسمی

اپریل 2015ء

www.pdfbooksfree.pk

بوتلیں اور ان کے دام مالک کے حوالے کرنے کے لیے فٹ پاتھ کی چوڑائی طے کر جاتا ہے۔

کھڑکی میں سے جب بھی کسی کار کو اس طرف کا رخ کرتے دیکھتا تو میرا جی چاہتا کہ وہ پان سگریٹ اور مشروبات کی اسی دکان کے سامنے رکے جہاں یہ سرخ اور نیلی دھاریوں والی بشرٹ میں ملبوس شخص مزدوری کرتا ہے اور جب کوئی کار وہاں رکے بغیر آگے نکل جاتی تو مجھے یوں کوفت محسوس ہوتی جیسے خود یہی شخص تفتی ہو گئی ہے۔ اس شخص کے ساتھ میں نے جو تعلق خاطر پیدا کر لیا تھا، وہ ایک طرح کی رشتہ داری میں بدل چکا تھا۔ نظر بھر عجیب سی بات ہے کہ ایک ریسٹورنٹ کی کھڑکی سے جو شخص مجھے عموماً نظر آتا ہے، اس کے ساتھ اتنی قربت پیدا ہو جائے مگر یہ قربت آہستہ آہستہ بڑھ رہی تھی۔ مجھے کئی بار یوں بھی لگا کہ مشروبات کی بوتلیں گاہوں دے دیتے یا والیں لیتے وقت، وہ ایک نظر مجھ پر بھی ڈال لیتا ہے۔ مگر پھر بھی میں سوچتا ہوں کہ اس رخ پر تو ریسٹورنٹ کی آٹھ کھڑکیاں ہیں۔ کیا یہ ضروری ہے کہ وہ میری ہی طرف دیکھ رہا ہو؟

ایک روز میں ریسٹورنٹ میں پورے دو گھنٹے بیٹھا اس کے دکھائی دینے کا انتظار کرتا رہا مگر وہ دکھائی نہ دیا۔ جو کاریں فٹ پاتھ کے حاشیے کے پاس رکھتی تھیں، ان سے ایک ٹھنکانا نوجوان آرڈر لے رہا تھا۔ میں سارا وقت بے چین رہا کہ آخر وہ ایک لباس شخص جہاں گیا۔ میں جب ریسٹورنٹ سے نکلا تو سیدھا مشروبات کی اس دکان پر پہنچا اور اس نوجوان سے پوچھا۔ ”یہاں جو شخص روزانہ کام پر آتا تھا اور جس کی جگہ آج تم کام کر رہے ہو، وہ کیوں نہیں آیا....؟“

نیلی دھاریوں والی بشرٹ میں ہر روز اس خیال سے اس کا منظر رہتا کہ ممکن ہے آج اس نے لباس بدل رکھا ہو، مگر وہ ہر روز اسی لباس میں وارد ہوتا۔ جی چاہتا اس سے پوچھوں کہ کیا تمہارے پاس کوئی اور پتلون اور بشرٹ نہیں ہے....؟ یا چلو شلوار قبض سہی، دھوئی کرتا سہی.... مگر اس کے تیرا ایسے گھمبیر اور بھرپور تھے اور وہ اتنا بہت سا سنجیدہ نظر آتا تھا کہ میں اس سے اس کی ایک لباس کا سبب نہ پوچھ سکا۔

کئی بار ایسا ہوا کہ میں ریسٹورنٹ کی کھڑکی کے پاس کرسی پر یوں بیٹھا تو مجھے محسوس ہوا کہ میں ایک لباس شخص کا انتظار کر رہا ہوں۔ اس کی راہ نکلتے نکلتے میں پریشان ہو جاتا اور مجھے میرے سامنے پڑے پڑے ٹھنڈی ہو جاتی۔ پھر میں اپنا تجربہ کرنے لگتا کہ آخر میں اس کا رشتہ ہی کیا ہے۔ وہ ایک معمولی درجے کا مزدور ہے۔ وہ دکان کے سامنے، فٹ پاتھ کے حاشیے پر رکنے والی ہر موٹر کار سے مشروبات کا آرڈر لیتا ہے اور انہیں بوتلیں تھا کر ان کے خالی ہونے کا انتظار کرتا ہے۔ پھر جب وہ خالی بوتلیں سمیٹتا ہے اور ان کے دام وصول کرتا ہے تو ایک دو روپے اپنی جیب میں ڈال لیتا ہے۔ یہ شاید وہ بخشش ہوتی ہے جسے مہذب زبان میں نپ کہتے ہیں۔ کئی باریوں بھی ہوا ہے کہ رقم وصول کرنے کے وقت اس کا ہاتھ اپنی جیب کی طرف نہیں بڑھا۔ اس کا مطلب یہ تھا کہ نپ کی رقم نہیں ملی۔ تب وہ چند لحظوں کے لیے جیسے سکے میں کھرا رہ جاتا ہے اور پیچھے ہٹتی اور پھر تیزی سے مڑ کر غائب ہوتی کار کی طرف یوں دیکھتا رہ جاتا ہے جیسے وہ ابھی پلٹ کر آئے گی اور اسے اس کا حق ادا کر جائے گی۔ مگر پھر وہ دکان پر جا کر خالی



احمد ندیم قاسمی کا شمار پاکستان کے معروف اور ترقی پسند ادیب، شاعر، افسانہ نگار، صحافی، مدیر اور فلم نگار میں ہوتا تھا، آپ مغربی پنجاب کی وادی سون

سکسر کے گاؤں انگہ ضلع خوشاب میں پیدا ہوئے۔ اصل نام احمد شاہ خاں اور ندیم ان کا تخلص تھا۔ عالم نوجوانی میں شاعری سے شغف تھا، تعلیم سے فراغت کے بعد آپ نے ریفارمز کالج اور محکمہ آبکاری میں ملازم ہوئے، 1942 میں مستعفی ہو کر لاہور چلے آئے جہاں خواتین اور بچوں کے رسالے تہذیب نسواں اور بھول کی ادارت سنبھالی، پھر ادبی رسالہ ادب لطیف کے ایڈیٹر مقرر ہوئے، تقسیم ہند کے بعد ریڈیو پشاور سے وابستہ ہوئے اور اپنا ادبی رسالہ ”فنون“ کا اجراء کیا۔ قاسمی صاحب نے لگ بھگ نوے برس کی عمر پائی، انہوں نے پچاس سے زیادہ کتابیں تصنیف کیں، یوں تو انہوں نے ادب کی ہر صنف میں سچ آزمائی کی لیکن انہیں افسانے اور غزل کے حوالے بہت شہرت حاصل کی۔

اُنھ جاتی ہیں۔

دوسرے روز صبح صبح ہی مجھے راولپنڈی سے فون پر اطلاع ملی کہ اباجی کو دل کا دورہ پڑا ہے اور وہ اسپتال میں منتقل کر دیے گئے ہیں۔ میں نے فوراً راولپنڈی کا رخ کیا اور اباجی کی دیکھ بھال اور پھر ان کی صحت کی بحالی کے انتظار میں مجھے وہاں دیر کھڑے ہونے دو ماہ کرنا پڑا۔

نوجوان بولا۔ ”آپ چاچا کریم بخش کا پوچھ رہے ہیں نا....؟“

میں نے کہا۔ ”مجھے نام معلوم نہیں۔ وہ جو ہمیشہ بڑی بڑی لال اور نیلی دھاریوں والی بشرت پہنتا ہے۔ نوجوان بولا۔ ”جی وی۔ چاچا کریم بخش۔ کبھی کبھی اسے کوئی ضروری کام پڑ جائے یا وہ بیمار ہو جائے تو نہیں آتا۔ آج بھی کوئی ایسی ہی بات ہوگی ورنہ میں خرچے کا روزگار ہے۔“

جی چاہا کہ چاچا کریم بخش کا اتنا پتا پوچھوں، مگر نوجوان رکتی ہوئی ایک کار کی طرف بڑھ گیا اور میں گھر چلا آیا۔

وہ رات میں نے خاصی پریشانی میں گزاری، جیسے میری زندگی کے معمول میں ایک غیر معمولی رخسہ پڑ گیا ہو۔ میں نے طے کر لیا کہ کل مشروبات کی دکان کے مالک سے کریم بخش کے بارے میں تفصیل معلوم کروں گا اور اس کے گھر جا کر اس کے کسی کام آئے کی کوئی شے کروں گا۔ مگر دوسرے روز ابھی میں ریسٹورنٹ میں داخل بھی نہیں ہوا تھا کہ وہ ایک کار کے پاس کھڑا، حلی بولٹیں سمیٹا اور بل وصول کرتا نظر آگیا۔ اسے دیکھتے ہی میرے دماغ سے ایک بہت بڑا بوجھ اتر گیا اور ریسٹورنٹ کے مابندر، کھڑکی کے شیشے میں سے کریم بخش کو اپنے روزانہ کے کام میں مصروف دیکھتا رہا۔ ایک دو بار اس نے مجھے میری طرف بھی دیکھا مگر میرے قریب والی کھڑکی کے پاس بھی تو لوگ بیٹھے کافی پی رہے تھے۔ ممکن ہے کریم بخش نے انہیں دیکھا ہو جبکہ ان میں دو ایسی چمک دار سی لڑکیاں بھی شامل تھیں جن کی طرف پارسا سے پارسا آدمی کی نظریں بھی بے ساختہ

توڑ کر اندر چلا آئے گا۔ مسکراہٹ اس کے ہونٹوں سے نکل کر، دریا میں آنے والے سیلاب کی طرح، اس کے سارے چہرے پر پھیل گئی تھی۔ پھر اچانک اس نے ارادہ بدلا، پلٹا اور زیادہ سے زیادہ پندرہ بیس سینڈ کے اندر اسی ہمہ جہت مسکراہٹ کے ساتھ ریٹورنٹ کے اندر آکر میری طرف تپاک سے بڑھا۔ میں اٹھ کھڑا ہوا۔ اس نے میرے قریب آکر مصلہ فٹے کا وفد بھی برداشت نہیں کیا اور بولا....

”آپ کہاں چلے گئے تھے صاحب جی....؟“ آپ کہیں بیمار تو نہیں ہو گئے تھے....؟ کوئی ضروری سفر کرنا پڑ گیا تھا....؟ کیا ہوا تھا صاحب جی....؟ آپ کو کیا ہوا تھا....؟ سارے چہرے پر آئے ہوئے مسکراہٹ کے سیلاب کے باوجود اس کی آواز بھرا گئی اور آنکھیں ڈبڈبائیں.... ”میں نے تو ان دنوں جب بھی یہاں آپ کی کرسی پر کسی اور کو بیٹھے دیکھا تو جی چاہا.... میرا جی چاہا صاحب جی، کہ اس سے کہوں کہ آپ ہوتے تو میں یہاں بیٹھنے والے....؟ یہاں تو صرف مارے صاحب جی بیٹھتے ہیں۔ صاحب جی آپ ٹھیک ٹھاک ہیں نا....؟ ٹھیک ٹھاک ہیں نا آپ....؟“

میں سوچ رہا تھا کہ اس اپناہٹ اور محبت کی تمہید کے بعد کریم بخش مجھے وہ کام بتائے گا جس کے لیے اسے میرا اتنی شدت سے انتظار تھا، مگر وہ بولا....

”یہاں آدمی تو دن میں سینکڑوں ملتے ہیں صاحب جی، یہاں سے دیکھنے والی آنکھیں مجھے اس کھڑکی میں سے ہی دکھائی دیتی تھیں.... اور آج کل کون کسی سے پیار کرتا ہے صاحب جی!“



واپس آتے ہی شام کو میں نے تھرڈ ورلڈ ریٹورنٹ کی راہ لی۔ میری خاص کھڑکی کے پاس ایک صاحب اور ایک خاتون چائے پینے کے بعد بل ادا کر رہے تھے۔ میں ریٹورنٹ کے اندر چلا گیا۔ مجھے دیکھتے ہی کاؤنٹر کے پاس بیٹھا میجر اٹھا، مجھ سے مصافحہ کیا اور بولا ”ہم لوگ تو پریشان ہو گئے تھے کہ صاحب کہاں گئے۔ سب کو تشویش تھی مگر یہ باہر پان سگریٹ اور مشروبات کی دکان پر کام کرنے والا چاچا کریم بخش ہے نا، اس نے تو آپ کے بارے میں پوچھ پوچھ کر جان عذاب میں کر دی۔ نہ جانے اسے آپ سے کیا کام ہے۔“

”باہر ملاقات ہوئی آپ سے....؟“

میں نے کہا۔ ”وہاں تو وہ مجھے نظر نہیں آیا۔“

میجر بولا۔ ”ابھی آجائے گا۔ اس سے مل

لیجیے گا۔ کسی وجہ سے بہت بے چین ہے۔“

جب تک میری نشست پر بیٹھے ہوئے صاحب بل ادا کرنے کے بعد اٹھتے، میں سوچتا رہا کہ اسے مجھ سے ایسا کون بلا ضروری کام ہو سکتا ہے۔ ممکن ہے اسے کوئی سفارش ہو رہی ہو۔ شاید اسے اپنا لباس بدلنے کی سوجھی ہو اور اس مسئلے میں اسے کچھ رقم کی ضرورت ہو۔ شاید وہ کسی بہتر کار کا منتفی ہو اور اس نے مجھ سے توقعات وابستہ کر رکھی ہوں۔

نشست کے خالی ہوتے ہی میں کرسی پر جا بیٹھا اور باہر نظر ڈالی تو وہی سرخ اور نیلی دھاریوں والی بشرٹ پہنے کریم بخش ایک کار والوں سے خالی بوتلیں اور ان کے دام لے کر پلٹا۔ پلٹتے ہی اس کی نظر مجھ پر پڑی تو وہ دونوں ہاتھوں میں تھامی ہوئی بوتلوں سمیت کھڑکی کی طرف یوں چھپنا جیسے شیشہ

کوہ نور آملہ ہیر آئل



کوہ نور آملہ ہیر آئل بالوں کی نشوونما کر کے ان کو ریشمی، صحت مند اور چمکدار بنائے۔
اس کا مسلسل استعمال بالوں کو خشکی، گرنے کے عمل اور دو منہ کے سرے بننے سے محفوظ رکھے۔

... زندگی سے بھرپور صحت مند بال

KAHO/01/2K15

Perfumed Tale

خوشبو کی دنیا کے شگفتہ احساس

Medora
Perfumed Tale

Medora
Perfumed Tale

Medora
Perfumed Tale

Medora
Perfumed Tale

Pleasure

Cherish

Joy

Season

Passion

مختلف دلفریب خوشبویوں میں دستیاب ہے

MEDORA OF LONDON



کچھ نہیں بلکہ بہت سارے لوگ یہ سوچ رکھتے ہیں کہ مرد ہونا طاقت اور اکرام کا سبب ہے۔ عورت کا وجود کمزوری اور شرمندگی کی علامت ہے۔

ایسا سوچنے والے صرف مرد ہی نہیں ہیں کئی عورتیں بھی اس بات پر یقین رکھتی ہیں بیٹے کی ماں بن کر بعض عورتیں خود کو بخوننا اور معزز خیال کرتی ہیں، بیٹی کی ماں بن کر کمزور محسوس کرتی ہیں۔

مردانہ تسلط والے معاشرے میں کئی مصیبتوں، دھول اور ظلمتوں کے درمیان ابھرنے والی ایک کہانی.... مردانہ اور عورت، عورت کی محرومیاں اور دکھ، پست سوچ کی وجہ سے پھیلنے والے اندھیرے، کمزوروں کا عزم، علم کی روشنی، روحانیت کی کرنیں، معرفت کے اجالے، اس کہانی کے چند اجزائے ترکیبی ہیں۔

نئی قلم کار آفرین ارجمند نے اپنے معاشرے کا مشاہدہ کرتے ہوئے کئی اہم نکات کو نوٹ کیا ہے۔ آفرین ارجمند کے قلم سے ان کے مشاہدات کس انداز سے بیان ہوئے ہیں اس کا فیصلہ قارئین خود کریں گے۔

وہ جانتی تھی آج تو اس کا بھر کس نکال دیا
جا بیگا۔ مگر پھر بھی چاروناچار اس کے قدم گھر کی جانب
بڑھ رہے تھے

بارہویں قسط:
کٹھن کے لئے ہر قدم من من کا ہو رہا تھا۔ اس کا
گھر جانے کا دل نہیں چاہ رہا تھا۔

مہرین نے جلدی سے پانی کا گلاس وہیں فرش پر رکھ کر اسے سہارا دے کر پٹنگ پر لٹا دیا۔
کلثوم نے آنکھیں بند کر لیں تھیں۔
کنیز مہرین کو اس کے پاس بٹھا کر باہر گئی تھی مگر اس کا غصہ ٹھنڈا نہیں ہوا تھا۔

کلثوم کو اتنا خاموش اور بے تاثر دیکھ کر مہرین کی جان نکلی جا رہی تھی وہ اس کے سرہانے بیٹھی اس کی ہتھیلیاں سہلانے لگی۔
کلثوم کی نظریں چھت پر نکلی تھیں۔ نہ جانے خلاؤں میں وہ کیا تلاش کر رہی تھی۔

کیا ہوا باجی...؟ کچھ تو بولو۔ مہرین پیار سے اس کا سر سہلانے لگی۔
کچھ نہیں اچھے سوئے دے۔ اس نے بہن کا ہاتھ پیچھے کر دیا۔

مہرین کی آنکھوں سے دو آنسو ٹپک پڑے۔ اس کی باجی نے تو کبھی پیار سے بھی نہ سنا تھا۔
مجھے مراد...۔

مہرین جا۔ مجھے اکیلا چھوڑ دے۔ کلثوم نے بے زاری سے کہا۔
وہ کچھ دیر اسے جان ہی سکتی رہی مگر کوئی جنبش نہ پا کر باہر چلی گئی۔

کلثوم نہ جانے کتنی دیر کمر میں بدلتی رہی۔ اسے آج خود سے نفرت ہو رہی تھی۔ اپنی کم مائیگی کا احساس اسے جبار اور ماں کے گھونٹوں لاتوں سے کہیں زیادہ کاری ضربیں لگا رہا تھا۔ اس کا تکیہ بھیجنے لگا تھا۔ نہ جانے کب روتے روتے اس کی آنکھ لگ گئی۔

اُسی رات گزر چکی تھی۔ لفافوں میں دیکے دن بھر کے تھکے ماندے گھر والوں کے کے خراٹے

پتہ نہیں، میں اس منحوس سے ملی ہی کیوں۔ وہ پارس کو کونسنے لگی۔
ہائے ری میری قسمت اسے رونا آنے لگا۔
گھر میں گھسنے سے پہلے وہ چادر سے آنکھیں صاف کرنے لگی۔

کیوں ری بے غیرت....! کس نے کہا تھا تجھ سے اس بے حیا کے گھر جانے کو۔ چوکھٹ پر قدم پڑتے ہی ماں نے دو تھپڑ اس کی پیٹھ پر لگائے وہ خود کو سنبھال نہ سکی۔ اس نے جلدی سے دروازے کو تھام لیا۔

بس کراہاں....! بچی نہیں ہوں میں کلثوم چینی ہاں.... بچی نہیں ہے۔ یہی گھر برباد کر کے بیٹھی ہے۔ ارے اسی دن کو تو میں دوستی تھی کہ یہ بیٹیاں تو مجھے منہ دھانے لاتی نہ چھوڑیں۔
ارے کبھی ماری ایک بھائی چھوٹا اور اب دو بھائی بھی چھوڑ دے گا منحوس سب تیری وجہ۔ کنیز نے کلثوم کو مارا ناشر و ع کر دیا۔

بس کراہاں بس.... مہرین نے دوڑ کر ماں کا ہاتھ تھام لیا۔ باجی کی حالت تو دیکھ ماں کلثوم کی گرفت سے دروازہ چھوٹ گیا تھا۔ وہ دہری ہوئی فرش پر پڑی تھی۔
کنیز گھبرا گئی۔ پانی لا مہرین۔ جلدی پانی لا۔ اس نے بیٹی کا سر گود میں لے لیا۔
کنیز نے کلثوم کا چہرہ اوپر کیا۔ وہ ہوش میں تھی مگر اس کا چہرہ بالکل بے تاثر تھا۔

وہ گھبرا گئی۔ اسے پٹنگ میں لٹا دے مہرین۔ اس نے مہرین کو بلایا جو کلثوم کے منہ میں پانی ڈال رہی تھی۔

گوں بچ رہے تھے۔

دیکھ رہی تھی

اب مجھے گھور کیوں رہی ہے....؟ میں اٹھ گئی
ناں۔ کلثوم نے چڑ کر کہا۔

تیری طبیعت کیسی ہے باجی....؟ اب تو تھیک
ہے ناں....؟ مہرین نے پوچھا

ہاں تھیک ہوں۔ اسے کچھ سمجھ نہیں آیا۔ تو جا
میں اٹھ گئی ہوں....

اسے جز تا دیکھ کر مہرین جلدی سے باہر چلی گئی۔
اس کی دیر تک سوتے رہنے کے بعد بیدار کیے

جانے پر وہ کافی دیر آنکھیں مسکتی رہی۔ وہ رات کے
بارے میں سوچ رہی تھی۔ اسے اپنا خواب یاد آنے لگا

نہیں خواب نہیں تھا۔ مگر وہ ہم تھا وہ اب بھی۔
پارس.... اس کے ذہن میں پارس کا

تکس ابھرا۔
نہیں، وہ تو توجہ منحوس ہے اس نے ذہن

تھیک دیا۔
مجموعہ.... ماں کی کرخت آواز نے جیسے اسے

پورا جگا دیا۔
آئی اماں۔ اس نے جلدی سے بستر چھوڑ دیا۔

پارس صبح اٹھتے ہی سکینے کے پاس جا کر بیٹھ گئی جو
آنگن میں چارپائی پر بیٹھی خود کو گرم چادر میں لپیٹے

سبزی کاٹنے میں مصروف تھی۔
اس نے متا بھری نگاہ بیٹی پر ڈالی اور کہا.... اٹھ

بیٹی.... بیٹھو میں ناشتہ بناتی ہوں تیرے لیے۔ وہ
سبزی چھوڑ کر اٹھنے لگی۔

نہیں.... ابھی دل نہیں چاہ رہا.... آپ
یہاں ہی بیٹھیں۔

کلثوم کچھ بے چین سی ہو کر کروٹ بدلنے لگی۔ اس
کی نیند کچی ہو رہی تھی۔ سوتے میں اسے ایسے لگا جیسے

کوئی دھیرے دھیرے اس کے زخموں کو سہلا رہا ہے
۔ مرہم رکھ رہا ہے۔ کلثوم کے جلتے زخموں میں ایک

ٹھنڈک سی اتر رہی تھی اسے بہت سکون مل رہا تھا۔
پارس.... بے اختیار اس کے لبوں پر پارس کا نام

آگیا۔ پھر اسے لگا جیسے پارس اس کے آس پاس ہے۔
اس نے گھبرا کر پوری آنکھیں کھول دیں

مگر کمرے میں گھپ اندھیرا تھا اور گہری
خاموشی میں صرف خراٹوں کی آوازیں تھیں۔

یہاں تو کوئی بھی نہیں۔ وہ منہ ہی منہ
میں بڑبڑاتی۔

اسے پھر بھی کمرے میں کسی کی موجودگی کا
احساس ہو رہا تھا اور پھر جیسے اس کے جسم میں حرارت

نی رونے لگی۔ شدید سردی میں بھی وہ پسینہ
پسینہ ہونے لگی۔

اس نے دڑے مارے لحاف میں منہ چھپا لیا۔
وہ اتنی دیر لحاف میں لپیٹی تھر تھر کانپتی رہی مگر

کسی کو آواز دینے کی ہمت اس میں نہ تھی۔
باجی اٹھو۔ سورج سر پہ تھا۔ مہرین اسے زبردستی

بلایا کر اٹھا رہی تھی۔
کیا ہے.... سونے دے۔ اس نے جھڑکا۔

باجی.... دو پہر ہونے والی ہے تو اٹھ تو سہی۔
کب سے بے سدھ سو رہی ہے۔

کیا وہ پہر....؟ اس نے چونک کر آنکھیں کھول
دیں۔ اتنی دیر تک وہ کبھی نہیں سوئی تھی۔

کلثوم اٹھ کر بیٹھ گئی۔ مہرین اسے غور سے

کے ہاں کی ڈھیلی گرہوں میں انگلیاں کھیسڑنے لگی۔
سکینہ نے کچھ کہہ بغیر ایک نظر اس کی
طرف دیکھا۔

تو بہت پریشان ہے اس کے لئے۔

پارس نے سر جھکا لیا۔

ان کے ساتھ اچھا نہیں ہو رہا۔ ہمیں ان کے
لئے کچھ کرنا چاہیئے۔ کوئی جواب ناپاکر پارس پھر بولی
پتہ نہیں.... جو وہ اچھا ہوا کہ نہیں۔ مگر
اب تو اس معاملے میں زیادہ نہ تھیں۔ سکینہ سبزی
کاٹتے ہوئے اسے سمجھانے کی کوشش کرنے لگی۔

مگر اماں! وہ میری بہن ہے۔ پارس
ترپ کر بولی۔

سکینہ نے اسے گھورا۔
ایسا تو سمجھتی ہے۔ ورنہ ان دونوں کے لئے تو

تب ہی غیر ہو گئی تھی جب ہم نے تجھے اپنا لیا تھا۔
پارس کا چہرہ ایک دم بجھ گیا۔

سکینہ کو اپنے لہجے کی تلخی کا احساس ہو گیا تھا۔
اس نے جھٹ سے چھری پھینک کر پارس کو

خود سے چمٹا لیا۔
میرا مطلب یہ نہیں تھا۔ تو تو میری جان ہے
میری آنکھوں کی ٹھنڈک ہے۔ سکینہ کی آنکھیں
بھگینے لگیں۔

پارس خاموشی سے اس سے لپٹی رہی۔
اس کی مسلسل خاموشی سکینہ کو اور ترپانے لگی۔
معاف کر دے پتر۔ میرا مطلب تیرا دل
دھکا نہیں تھا بیٹا۔

پارس ترپ گئی وہ جھٹ سے اس کے سینے
سے الگ ہو گئی۔

سکینہ نے اس کے ماتھے پر اپنا ہاتھ رکھا۔
طبیعت تو ٹھیک ہے....! بھوک کیوں بند ہو گئی
تیری....؟ وہ پریشانی سے بولی۔

اماں میں ٹھیک ہوں ابھی تھوڑی دیر میں کر
لوں گی ناشتہ۔

اس نے ماں کو مطمئن کرنے کی کوشش
کی۔ سکینہ نے گہری نگاہ سے اس کی جانب دیکھا۔
سچی۔ پارس نے یقین دلانے والے انداز میں کہا۔
لامیں میں سبزی کاٹ دوں۔ اس نے ماں کے
ہاتھ سے چھری لیتا چاہی۔

نہ.... یہ میں آپے کر لوں گی۔
بابا گئے؟ اس نے کمرے کی جھانکا۔
کب کے.... سکینہ بولی۔ ان تو دیر تک سوئی
رہی ہے ناں۔

ہاں اماں.... اس کا لہجہ مدہم تھا۔
پتہ نہیں کٹھوم باجی کیسی ہوں گی....؟ وہ چار پائوں



اماں میں کھالوں گی۔ اس نے ماں سے نوالہ
لیتا چاہا....

نہیں اب اتنی بڑی بھی نہیں ہے۔ لے کھا۔ اس
نے دلار سے ایک بڑا سا نوالہ پارس کے منہ میں
ٹھونس دیا۔

جسے پارس بھٹک چبا رہی تھی۔
دیکھ تو کتنی کمزور ہو رہی ہے۔
پارس نے ماں کا موزہ نارمل دیکھ کر پھر
بات چیت کرنے کی کوشش کی۔

وہ کلشوم بولتی۔
دیکھ پارس۔ سکینہ نے انفرادیت کاٹ دی۔

تجھے پتا ہے۔ ہمارے گائیکوں میں تیری عمر کی
بچیوں کا وقت اپنے بچوں کے چھپے بھاگتے اور
شوہر و سسرال کی خدمت میں گزرتا ہے۔
پر میں اور شفیق چاہتے ہیں کہ تو تعلیم حاصل
کرے۔ تجھے صبح غلط کی سمجھ ہو۔ اس لئے سب سے
مخالفت دل لئے بیٹھتے ہیں۔

اور کلشوم کئی پہلی لڑکی نہیں ہے جس کے ساتھ
یہ سب کچھ ہو رہا ہے۔

مگر اماں.... پارس نے کچھ کہنے سے پہلے ہی
سکینہ اس کے منہ میں نوالہ ڈال دیتی
اور ابھی ٹو بھی اتنی بڑی نہیں ہوئی کہ ان
معاملات میں زیادہ بولے۔

گاؤں میں ویسے ہی سب خلاف ہیں اور اگر تو ان
معاملات میں بولی تو تیری پڑھائی میں مزید مشکلات
پیدا ہوں گی۔

پارس خاموشی سے کھانا کھاتی رہی۔ مگر اس کے
چہرے پر الجھن صاف دکھ رہی تھی۔

سکینہ نے دیکھا اس کا چہرہ آنسوؤں سے تر تھا۔ نہیں
ماں اس طرح معافی مانگ کر مجھے شرمندہ مت کر۔ اس
نے ماں کے ہاتھوں کو چوم لیا آنکھوں سے لگایا
پر تیرا دل دکھا ہے ناں۔ وہ اس کا چہرہ اپنے
دوپٹے سے صاف کرنے لگی۔

نہیں ماں.... کبھی بھی نہیں۔ پتہ ہے آپ
کو.... ہاشم بابا کہتے ہیں ماں باپ کی نیت کبھی کھوٹی
نہیں ہوتی۔ تو پھر بھلا آپ میرا دل کیسے دکھا سکتی
ہیں۔ وہ معصومیت سے بولی

اور پھر وہ لوگ چاہے مجھے اپنا سمجھیں یا نہ
سمجھیں مگر انسانیت کا رشتہ تو ہے ناں ہمارا ان سے۔

تو پھر رو کیوں رہی تھی۔ سکینہ نے اس کا چاند سا
چہرہ ہاتھوں میں لے لیا

بس آپ جو رو رہی تھیں۔ وہ ماں سے لپٹ گئی
میری جان۔ میری بیٹی۔ سکینہ کو اس پر بے
تجربہ پیدا آنے لگا۔

اچھا اب بٹ پرے میں تیرے لئے ناشتہ بناؤں
ٹوٹے تو ابھی تک کچھ کھانا ہی نہیں۔ بس اوروں کی فکر
میں گھلتی رہتی ہے۔ وہ پھر سے بڑبڑاتی جلدی سے اس
کے لئے ناشتہ بنانے اٹھ گئی۔

پارس کے لبوں پر مسکراہٹ پھیل گئی۔ جہاں
اس کا دل رب کا شکر گزار تھا، وہیں کلشوم کے لئے
دعا بھی بھی تھیں۔



یہ لے کئی کی روٹی۔ آئیں تجھے کھلاؤں۔ سکینہ
پلیٹ میں گرم گرم کئی کی روٹی اور سرسوں کا ساگ
لے کر اس کے پاس بیٹھ گئی۔
اور نوالے بنا کر اسے کھلانے لگی۔

پتر میری بات کو سمجھ - سکینہ اپنی بات پوری کر کے بولی۔

پتہ نہیں اسے ماں کی بات سمجھ آئی کہ نہیں۔ مگر وہ خاموشی سے سر ہلانے لگی۔

تو بس اپنی صحت کا خیال رکھ - پڑھائی کر۔ خوب دل لگا کر۔ اس کی خاموشی پر سکینہ نے سکھ کا سانس لیا۔



ابے کیا کر رہا ہے؟ شوکت کا بھاری ہاتھ جمال کے کانڈھوں پر اور آواز کان میں پڑی۔

جمال اچھل کر سیدھا ہو گیا۔ اوئے شوکے کیا کرتا ہے یار۔ وہ فحش سے بولا۔

ابے میں نے کیا کیا؟ تو جتنا جھاڑیوں میں چھپ کر کچے راستے پر کس کی نگرانی ہو رہی ہے۔ شوکت نے فحش نظروں سے گھورا

او.... ک.... ک.... کچھ نہیں یار۔ میں تو بس.... وہ نظریں چرانے لگا

مگر شوکت کی نظریں اس پر گڑی ہوئی تھیں باورِ عامور... کچھ تو ہے، اس نے پولیس والوں کے سے انداز میں کہا....

اس کی تفتیش پر جمال بری طرح گھبرا گیا ابے کچھ نہیں ہے مال۔ - خواجواہ دماغ کھا رہا ہے۔

شوکت نے برا سامنہ بنالیا اسے کھڑے لگا اوہو۔

اچھا چل گپ شپ کرتے ہیں۔ اس کو ناراض ہوتا دیکھ کر جمال نے اس کی گردن کے گرد بازو ڈال دیا

شوکت خاموشی سے اسے گھورتا رہا مگر اس کے

تہور سے صاف لگ رہا تھا وہ سچ جانے بغیر نہ لگے گا نہیں اب کیا۔ جمال بے بسی اسے سینکے لگا

اصل بات بتا۔ وہ قریب ہو کر بولا کہیں چودھری نے تو کوئی کام.....

ششش.... شش چپ۔ اس نے جلدی سے اس کے منہ پر ہاتھ رکھ دیا جیسے چوری پکڑی گئی ہو۔

آہستے بول.... مروائے گا کیا؟ وہ ادھر ادھر دیکھنے لگا۔

او گھبرامت کوئی نہیں ہے یہاں۔ اس نے منہ پر سے اس کا ہاتھ بنایا۔

اچھا مال ہے تو چل کہیں اور بیٹھ کر بات کرتے ہیں۔ وہ زبردستی اس کا ہاتھ پکڑ کر کھینچتا ہوا اپنے ساتھ لے گیا۔

نزدیک نالے پر کوئی نہیں تھا.... جگہ سنان تھی۔ وہ جمال کو پکڑ کر وہیں بیٹھ گیا

ہاں۔ اب بتا.... کیا بات ہے.... وہ اور قریب ہو گیا

او بار بات دراصل یہ ہے کہ.... جمال جھجکا او بولنا نہ یار

یہ جو گاؤں میں لڑکیوں کی پڑھائی کی دبا پھونٹے والی ہے چودھری اس سے پریشان ہے۔ کہتا ہے کہ مسئلہ کی جڑ کو ہی ختم کر دے

تیرا اشارہ شفیق کی بیٹی کی طرف ہے۔ ابے نہیں نہیں تو اسے

شوکت کو جیسے کرنٹ لگ گیا او تیری.... اب تو اس کی جان لے....

او آہستہ بول یار۔ جمال کے پسینے چھوٹ گئے اس نے شوکت کا منہ بند کرنے کی کوشش کی

شوکت کو جیسے کرنٹ لگ گیا

شوکت کو جیسے کرنٹ لگ گیا

مگر شوکت جلدی سے پیچھے ہو گیا۔
تو اب کرتو رہا ہوں۔ وہ لجاجت سے بولا
ہاں ہاں ٹھیک ہے۔
او یار پہلے پوری بات سن لے ورنہ جا یہاں
سے۔ وہ بے بسی سے بولا
اچھا بول

چودھری سراج کی آن پر بنی ہے۔ اسے ہر
قیمت پر شفیق کا زور توڑنا ہے۔ کہتا ہے پہلے اس ماسٹر کو
فارغ کرو۔ جمال بولا
اسی لئے پیچھے ایک ہفتے سے اس کی تاک میں
بیٹھا ہوں مگر....
ہیں.... تو کیا اب سچ مچ قتل کرے گا۔ شوکت
نے آنکھیں پھاڑیں۔
دھیرے تو بول.... وہ پھر لجاجت سے بولا
اوتے تو تو بڑا دلیر ہو گیا ہے۔ دوست کے بغیر۔
نہ کوئی صلاح نہ کوئی مشورہ۔ شوکت بدستور بیٹھا
تو اس نے بولا۔

او جانتا ہوں۔
پر تو فکر نہ کر ہم مل کر کچھ سوچتے ہیں۔
(حباری ہے)



اسے بھی جمال کو ڈرانے میں مزہ آ رہا تھا

ایک ایسا ملک جس کے تین دارالحکومت ہیں



دنیا کے ہر ملک کا ایک دارالحکومت ہوتا ہے لیکن جنوبی افریقہ وہ ملک ہے
کہ جس کے تین دارالحکومت ہیں۔ جب متحدہ جنوبی افریقہ کی بنیاد رکھی گئی تو
مختلف اکائیوں کے عوام کے درمیان یہ بحث چھڑ گئی کہ دارالخلافہ کس
علاقے میں بنایا جائے اور اس وقت کے رہنماؤں نے یہ فیصلہ کیا کہ تین
علاقوں کے مرکزی شہروں کو دارالحکومت بن گئے۔ آئنبرینوریا، کیپ ٹاؤن
اور بوم فونٹین جنوبی افریقہ کے تین دارالحکومت ہیں جو دراصل نظام حکومت کے
تین مختلف حصوں کی نمائندگی کرتے ہیں۔ پرینوریا اس ملک کا انتظامی مرکز ہے۔ صدر اور
اس کی انتظامیہ کا مرکزی شہر ہے۔ کیپ ٹاؤن مقننہ کا مرکز ہے اور بینیں پر اس ملک کی پارلیمنٹ واقع
ہے جس کے دو حصے ہیں یعنی نیشنل اسمبلی اور نیشنل کاؤنسل آف پرووینسز ہے۔

ULTIMATE ANSWER TO YOUR MEDIA NEEDS.

سند کا کثیر الاشاعت مقبول اردو اخبار



الأخبار

جرات

مسیحا

جرات ہاؤس۔ آئی آئی چندریگر روڈ کراچی فون: 32637641-4 فیکس: 32212613
URL: www.juraat.com // juraat@juraat.com ای میل

روزنامہ جرات

آئینے کا راز



حیرت اور تجسس پیدا کرنے والی ایک پراسرار کہانی....

البتہ ان کی بہن سلویا Sylvia سے میں پہلے کبھی نہیں ملا تھا۔ وہ عمر میں ایلن سے دو سال اور نیل سے تین سال چھوٹی تھی۔

جب نیل اور میں اسکول میں اٹھے پڑھتے تھے، تو اس زمانے میں دو مرتبہ ان کے گھر چھٹیاں گزارنے کا پروگرام بناتا تھا، لیکن دونوں مرتبہ بات ارادے سے آگے نہ بڑھ سکی تھی۔ کوئی نہ کوئی رکاوٹ پیش آئی

اور میں نہ جاسکا۔ میں تیس برس کا تھا جب پہلی مرتبہ نیل اور ایلن کا گھر دیکھا۔ نیل کی بہن سلویا کی مگنی حال ہی میں چارلس کراے Charles Crawley نامی شخص سے ہوئی تھی۔ نیل نے مجھے بتایا تھا کہ اگرچہ چارلس عمر میں سلویا سے کافی بڑا ہے، لیکن وہ ایک بااخلاق اور خوشحال آدمی ہے۔

مجھے یاد ہے کہ ہم شام کے تقریباً سات بجے وہاں پہنچے، تو گھر کے تمام افراد رات کے کھانے کے لیے تیار ہو رہے تھے۔ نیل مجھے اس کمرے میں لے گیا جو اس نے میرے لیے مخصوص کیا تھا۔ اس عمارت کا نام ”بیچ

میں اس پراسرار ماحول کی کوئی توجیہ نہیں کر سکتا۔ یہ سب کیسے ہوا...؟ گس لیے ہوا...؟ میرے پاس ان سوالوں کا کوئی جواب نہیں۔ بس اتنا کہہ سکتا ہوں کہ یہ داستان ایک حقیقت ہے جس کا تعلق خاص میری ذات سے ہے۔

میں اس وقت اس چھوٹی سی بات کی طرف توجہ کر رہا تھا جو کئی سال بعد میرے ذہن میں آئی، تو یہ سب کچھ کتنا مختلف ہوتا۔ یقیناً تین زندگیوں کے انجام قطعی مختلف ہوتے۔ واقعی یہ سب کچھ کتنا عجیب ہے!

اس واقعے کو بیان کرنے کے لیے مجھے 1914ء کے موسم گرما کی طرف پلٹنا ہو گا۔ چنانچہ عظیم اول شہر شروع ہونے سے کچھ ہی عرصہ پہلے کی بات ہے جب میں اپنے دوست نیل کارسلک Neil Carslake کے ساتھ اس کے آبائی گھر گیا تھا....

نیل میرے بہترین دوستوں میں سے تھا۔ میں اس کے بھائی ایلن Alan سے واقف تھا، لیکن زیادہ نہیں،



در تھی “Badgeworthy تھا اور یہ ایک خاصا بڑا اور بے ترتیب سامکان تھا۔ پچھلی تین صدیوں سے اس میں بہت سے اضافے ہوتے رہے تھے۔ اس کے کمین مرمت کی طرف سے بھی غافل نہ رہے تھے، لیکن اس کے باوجود بہت ساحصہ کھنڈر بن چکا تھا۔

یہ مکان کچھ عجیب سی قسم کا تھا۔ جگہ جگہ اوپر جانے کے لیے سڑھیاں بنائی گئی تھیں۔ کئی راہداریاں تھیں اور بے شمار کمرے۔ صاف اندازہ ہوتا تھا اگر کوئی نیا سہمان اپنے کمرے کا راستہ بھول جائے، تو رہنمائی کے بغیر اسے نہ پاسکے گا۔

مجھے یاد ہے نیل نے مجھ سے کہا تھا کہ وہ مجھے کھانے کے کمرے میں لے جائے گا۔ لیکن کچھ دیر بعد آئے گا اور میں نے ہنستے ہوئے کہا تھا اس گھر میں تو مجھے کچھ یوں محسوس ہو رہا ہے کہ کسی راہداری میں چلتے ہوئے بھوتوں سے آمناسامنا ہو جائے گا۔

میری یہ بات سن کر وہ کچھ دیر خاموش رہا تھا پھر راہداری کے انداز میں بولا تھا “اس گھر کے آسیب زدہ ہونے کے بارے میں بہت سی کہانیاں مشہور ہیں، لیکن خود میں نے یہ کسی کے کسی اور فرد نے کبھی کوئی غیر معمولی بات نہیں سنی۔“

نیل چلا گیا، تو میں نے اپنا سامان کھول کر کھانے کا لباس پہنا اور دیوار پر لگے ہوئے آدام آئینے کے سامنے کھڑا ہو کر اپنی ٹائی گرہ درست کرنے لگا، اس آئینے میں کمرے کی پچھلی دیوار کا عکس نظر آ رہا تھا۔ یہ ایک عام سی دیوار تھی۔ اگر کوئی خاص بات تھی تو صرف یہ کہ اس کے درمیان میں ایک دروازہ تھا۔

ٹائی کی گرہ درست کرتے ہوئے مجھے کچھ یوں محسوس ہوا کہ وہ دروازہ آہستہ آہستہ کھل رہا ہے۔ میں نہیں جانتا کہ میں نے اسی وقت پیچھے مڑ کر

کیوں نہیں دیکھا تھا۔ بہر حال آئینے میں صاف نظر آ رہا تھا کہ دروازہ آہستہ آہستہ کھل رہا ہے یہاں تک کہ وہ پورا کھل گیا اور اس میں سے ایک اور کمرہ دکھائی دینے لگا جو قدیم طرز کا بیڈ روم تھا۔ اس میں دو پلنگ بچھے ہوئے تھے اور بستر بھی۔ غیر ارادی طور پر میں اس بیڈ روم کو غور سے دیکھنے لگا اور پھر فوراً ہی مجھے اپنا سانس رکتا ہوا محسوس ہوا۔ ایک خوفناک منظر

میرے سامنے تھا۔ پلنگوں کے پاس فرش پر ایک نوجوان لڑکی پڑی تھی اور ایک آدمی اپنے دونوں ہاتھوں سے اس کا گلا گھونٹ رہا تھا۔ یہ منظر ایسا صاف تھا کہ میں اسے اپنا واہمہ قرار نہ دے سکتا تھا۔ جس کا گلا گھونٹا جا رہا تھا، وہ سنبرے بالوں والی ایک خوبصورت لڑکی تھی جو اپنی جان بچانے کے لیے بری طرح ہاتھ پاؤں مار رہی تھی، لیکن مرد اس قدر طاقتور تھا کہ وہ بے بس ہو کر رہ گئی تھی۔

آدمی کی پشت آئینے کی جانب تھی اور آئینے میں صرف اس کی کمر، سر کا پچھلا حصہ اور ہاتھ نظر آرہے تھے۔ اس کا چہرہ آئینے میں نظر نہیں آ رہا تھا، لیکن اتنا ضرور دکھائی دے رہا تھا کہ اس کے ہاتھ کان سے لے کر گردن کے نیچے تک لٹکی گئی لاش ہے۔

میں محسوس کرتا ہوں کہ یہ سب کچھ بیان کرنے میں کچھ وقت لگا ہے لیکن اس وقت یہ سب کچھ دیکھنے اور سمجھنے میں چند ثانیے ہی صرف ہوئے ہوں گے۔ میں فوراً پیچھے کی طرف مڑا کہ لڑکی کو مرد کے ظلم سے بچاؤ دلاؤں، لیکن اس دیوار میں جس کا عکس آئینے میں نظر آ رہا تھا، کوئی دروازہ نہ تھا، البتہ وکٹورین دور کی ایک بڑی چوٹی الماری ضرور تھی۔

میں حیرت میں ڈوبا ہوا دوبارہ آئینے کی طرف مڑا

رومان کا محنت

جاسوسی کہانیاں لکھنے والی عالمی شہرت یافتہ مصنفہ، آگاتا کرسٹی Agatha Christie کا پورا نام آگاتا میری کلیئر ریسا طر تھا، آگاتا 1890ء میں انگلینڈ کے علاقے Torquay میں پیدا ہوئیں، اور 1976ء میں آکسفورڈ شائر، انگلینڈ میں وفات پائی۔



انہیں جاسوسی کہانیاں لکھنے والی تاریخ کی عظیم ترین مصنفہ کہا جاتا ہے، اس بات کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ گنیز بک آف ریکارڈ کے مطابق دنیا بھر میں شیکسپیر کے بعد یہ واحد مصنفہ ہیں جن کی کتابیں سب سے زیادہ تعداد میں فروخت ہوئی ہیں۔ 2006ء کے اعداد و شمار کے مطابق ان کی لکھی ہوئی کہانیوں کے ایک ارب سے زائد نسخے فروخت ہوئے تھے۔ انہوں نے کل 66 جاسوسی ناولز اور 153 مختصر کہانیوں کے 14 مجموعے لکھے جو اب تک سو سے زائد زبانوں میں ترجمہ ہو چکے ہیں۔ یوں تو آگاتا کرسٹی جرائم اور سراغ رساں پر مبنی جاسوسی کہانیوں کے لئے جانی جاتی ہیں، لیکن آپ نے میری ویسٹما کوٹ کے قلمی نام سے رومانوی ناول بھی لکھے اور کئی پراسرار، سنسنی خیز اور ماورائی کہانیاں بھی تحریر کیں۔

”آئینے کا راز“ آگاتا کرسٹی کی مختصر کہانی In a Glass Darkly ترجمہ ہے جو 1934ء میں امریکی میگزین Collier's Weekly میں شائع ہوئی تھی بعد میں اسے کہانیوں کے مجموعہ The Regatta Mystery اور Miss Marple's Final Cassettes and Two Other Stories میں شامل کیا گیا۔ 1982ء میں اسے برطانوی ٹیلیوژن BBC پر ڈرامے کے قالب میں بھی ڈھالا گیا۔ یہ کہانی ایک شخصیت تھیو آرمیٹاج Matthew Armitage کی ہے، جس نے ایک دن آئینے میں ایک منظر دیکھا کہ کوئی آدمی ایک خوبصورت سنبہرے بالوں والی عورتی کا قتل کرنے کی کوشش کر رہا ہے، وہ پلٹ کر دیکھتا ہے لیکن وہاں وہی نہیں ہوتا، اسے وہ اپنا وہم سمجھتا ہے.... لیکن اس وقت دو خیرتوں کے سمندر میں ڈوب جاتا ہے جب آئینے میں دیکھے ہوئے یہ نمودار اس کے سامنے چھپے جاتے کھڑے ہوتے ہیں۔

اور میری شہرت میں مزید اضافہ ہو گیا جب میں نے دیکھا کہ اب آئینے میں بھی صرف اس الماری کا عکس نظر آرہا ہے۔ لیکن وہ اسے سے یاد دوسرے کمرے کی بلکی سی جھلک بھی نظر نہ آتی تھی۔

میں نے دونوں ہاتھوں سے آنکھیں ملیں کہ کہیں میں سو تو نہیں رہا، لیکن صاف عالم بیدار تھا اور جو کچھ میں نے دیکھا، وہ حقیقت تھی۔

اب میں دوبارہ الماری کی طرف گیا اور اسے بائیں کی طرف کھینچنے لگا کہ شاید اس کے پیچھے کوئی دروازہ ہو۔ ٹھیک اس وقت نیل کمرے میں داخل ہوا اور مجھے اس مصروفیت میں دیکھ کر پوچھنے لگا۔

”یہ تم کیا کر رہے ہو....؟“

میں نے جواب دیا ”نہیں، اس کے بال سنبہرے تھے....؟“

نیل نے جواب دیا ”نہیں، اس کے بال

میں نے اس کے سوال کو نظر انداز کرتے ہوئے پوچھا جس جگہ یہ الماری رکھی ہے، کیا یہاں دیوار میں کبھی کوئی دروازہ تھا....؟“

”ہاں تھا تو۔“ اس نے کہا۔ ”یہاں کبھی دروازہ تھا جو ساتھ والے کمرے میں ملتا تھا۔“

”اس کمرے میں کون رہتا تھا....؟“ میں نے پوچھا۔

”اولڈ ہام خاندان۔ میجر اولڈ ہام اور اس کی بیوی۔“

”کیا مسز اولڈ ہام کے بال سنبہرے تھے....؟“ میں نے پوچھا۔

نیل نے جواب دیا ”نہیں، اس کے بال

سرخ تھے۔“

مجھے معلوم نہیں کیوں، لیکن میں سلویا سے شدید محبت کرنے لگا۔ وہ مجھے اس دنیا میں موجود کسی بھی چیز سے زیادہ پیاری لگتی اور میرے لیے اس کے خیال سے چھٹکارا پانا ممکن نہ تھا۔

بار بار سوچتا کہ اگر میں نے سلویا کو یہ سب کچھ نہ بتایا، تو وہ چارلس کرائے سے شادی کر لے گی اور چارلس اسے قتل کر دے گا۔

جب میں وہاں سے روانہ ہوا، اس سے ایک روز پہلے میں نے اپنی تمام ہمت جمع کرتے ہوئے سلویا کو وہ سب کچھ بتا دیا جس کا مشاہدہ آئینے میں کیا تھا۔

میں نے یہ بھی کہا کہ وہ مجھے پاگل سمجھے یا کچھ اور لیکن میں قسم کھاتا ہوں کہ سب کچھ اسی طرح دیکھا تھا جس طرح میں نے بیان کیا ہے۔ میں نے یہ بھی کہا کہ اگر وہ چارلس کرائے کے ساتھ شادی کرنے کا پکا ارادہ رکھتی ہے، تو اسے میرے اس حیرت ناک

مشاہدے کا خیال رکھنا چاہیے۔ دل چاہتا تھا اپنی محبت کا راز بھی اس پر ظاہر کر دوں، لیکن زبان نہ کھلی۔

میرے توقع کے خلاف اس نے یہ سب کچھ بڑی خاموشی کے ساتھ سنا۔ وہ قطعاً ناراض یا غصے میں نہ تھی، تاہم اس کی آنکھوں میں کچھ ایسے تاثرات ضرور تھے جن کو میں سمجھ نہ سکا۔

جب میں اپنا بیان ختم کر چکا تھا، اس نے میرا شکریہ ادا کیا کہ میں نے یہ سب کچھ اسے بتا دیا۔ یہ سن کر میں بے وقوفوں کی طرح کہتا چلا گیا کہ میں نے جو کچھ دیکھا ہے، وہ میرا وہم نہیں، بلکہ حقیقت ہے۔

اس نے کہا ”میں یقین کرتی ہوں کہ آپ نے یہ سب کچھ ضرور دیکھا ہو گا۔“

اگلے روز میں وہاں سے روانہ ہو گیا۔ نہیں کہا جا سکتا کہ سلویا کو یہ سب کچھ بتا کر میں نے صحیح قدم اٹھایا

”میں بھی کتنا بے وقف ہوں!“ نیل کے اس جواب پر میں نے دل میں سوچا اور پھر اپنے خیالات پر قابو پایا اور نیل کے ساتھ کھانے کے کمرے میں چلا گیا۔ میں نے دل میں یہ طے کر لیا تھا کہ میں ضرور فریب نظر Illusion کا شکار ہوا ہوں۔

”یہ میری بہن سلویا ہے۔“ نیل نے اپنی بہن سے میرا تعارف کرایا۔ ایک مرتبہ میں پھر حیرتوں کے سمندر میں ڈوب گیا۔ سلویا ہو بہو اس لڑکی جیسی تھی جسے میں نے آئینے میں قتل ہوتے دیکھا تھا۔

ذرا دیر بعد اس کے منگیترے سے میرا تعارف کرایا گیا۔ وہ ایک لمبا ترنگا آدمی تھا۔ جس کے بائیں کان سے لے کر گردن کے نیچے تک ایک زخم کا نشان تھا۔ یہ بھی وہی آدمی تھا جسے میں نے آئینے میں لڑکی کا قتل کرتے دیکھا تھا۔

ہو چکے اگر آپ میری جگہ ہوتے، تو کیا کرنے دیتے۔ وہی لڑکی تھی جو ہلاک کی جا رہی تھی اور یہ وہی آدمی تھا جو اس کا گلا گھونٹ رہا تھا۔ مزید یہ کہ ایک ماہ بعد ان کی شادی ہونے والی تھی۔

میں نے خیال کیا کہ میں نے شاید مستقبل کا کوئی منظر دیکھا تھا۔ ہو سکتا ہے سلویا اور اس کا شوہر بھی اس گھر میں رہنے کے لیے آئیں، انہیں یہاں کو دیا جائے اور پھر اس کمرے میں وہی سینن دہرایا جائے جس کا مشاہدہ میں کر چکا ہوں۔

دل چاہا نیل سے کہوں اس شخص کے ساتھ اپنی بہن کی شادی ہرگز نہ کرنا، لیکن ایسا کرنا احقان فعل ہوتا، چنانچہ خاموش رہنے میں مصیبت سمجھی۔ میں جتنے دن نیل کا مہمان رہا، اسی مسئلے پر غور کرتا رہا اور پھر حالات میں کچھ اور پیچیدگی پیدا ہو گئی۔

رہے تھے۔ آخر 1918ء کے موسم خزاں میں مجھ سے رہانہ گیا اور میں سیدہ اسلوویا کے پاس پہنچ گیا اور اسے صاف صاف بتا دیا کہ مجھے اس سے کتنی محبت ہے۔

توقع کے برعکس اس کا رد عمل نہایت خوشگوار تھا۔ اس نے کہا ”تم نے یہ سب کچھ پہلے ہی کیوں نہ بتا دیا....؟“

میں نے ہکالتے ہوئے چارلس کرا لے کا ذکر کیا، تو اس نے مجھ سے پوچھا کہ تم نے اندازہ نہیں لگایا تھا کہ میں نے چارلس کے ساتھ منگنی کیوں توڑی تھی۔ یہ کہہ کر اس نے مجھے بتایا کہ اسے بھی بالکل میری طرح، پہلے ہی دن مجھ سے محبت ہو گئی تھی۔

اس وقت میری حالت دیدنی تھی۔ میں نے کہا میرے خیال میں تو تم نے منگنی میرے بیان کردہ واقعے کی وجہ سے توڑی تھی۔ اس پر وہ ہنس لگی اور کہا کہ اگر کوئی شخص واقعی کسی سے محبت کرتا ہو تو ان معمولی باتوں کا یقین کر کے منگنی نہیں توڑا کرتا۔

اس دن ہم نے اس عجیب واقعے پر پھر سے غور کیا اور نتیجے پر پہنچے کہ وہ سب کچھ پر اسرار ضرور تھا، لیکن حقائق کی بنیاد اس کا کچھ تعلق نہیں۔



کچھ عرصے بعد ہم نے شادی کر لی اور ہنسی خوشی زندگی گزارنے لگے۔ اگرچہ ہماری ازدواجی زندگی خوشگوار تھی، لیکن چند دن بعد ہی میں محسوس کرنے لگا کہ شاید میں ایک اچھا شوہر ثابت نہ ہو سکوں گا۔ میں فطری طور پر سخت شکی مزاج اور حاسد تھا۔ اسلوویا کسی شخص کی طرف دیکھ کر ہنستی، تو میرا خون کھولنے لگتا۔ شروع شروع میں اپنے اوپر جبر کرتا رہا۔ اسلوویا کو کچھ اندازہ نہ ہو سکا کہ میں اس کے بارے میں کیا کیا سوچتا رہتا ہوں۔ مجھے یہ احساس تھا کہ اس معاملے میں حق پر

تھایا نہیں، لیکن کچھ ہی عرصے کے بعد مجھے پتا چلا کہ میرے وہاں سے واپس آنے کے فوراً بعد اسلوویا نے چارلس کرا لے سے اپنی منگنی توڑ دی۔

اس واقعے کے فوراً بعد پہلی جنگ عظیم شروع ہو گئی اور جنگ کی وجہ سے ہمیں کوئی اور بات سوچنے کی فرصت نہ رہی۔ میں محاذ پر چلا گیا۔ ایک دو مرتبہ چھٹی پر آیا، تو اسلوویا سے ملاقات ہوئی، لیکن جہاں تک ممکن ہو سکا میں اسے نظر انداز کرتا رہا۔ اس بات کے باوجود کہ میں اسے بری طرح چاہتا تھا، اس انماض کا سبب میرا یہ احساس تھا کہ شادی کوئی بچوں کا کھیل نہیں۔ ویسے میں سمجھتا تھا کہ چارلس سے منگنی توڑ کر اس نے مجھ پر احسان کیا ہے۔



1916ء میں نیل جنگ میں مارا گیا اور مجھے اظہارِ افسوس اور دلجوئی کے لیے اسلوویا سے ملنا پڑا جو مدد سے بے نڈھال تھی۔

اسلوویا نیل کی بہن تھی اور نیل میرا بہترین دوست، میں اس کے دکھ میں برابر کا شریک تھا۔ اسلوویا کو دکھی پا کر میں خود بھی زندگی سے بیزار ہو گیا۔ اب میری ایک ہی خواہش تھی کہ ایک گولی میری زندگی کا بھی خاتمہ کر دے اور اس طرح ہفتہ ختم ہو جائے، لیکن شاید وہ گولی ابھی کسی کارخانے میں تیار نہ ہوئی تھی جو میری موت کا سبب بنتی۔ ایک مرتبہ ایک گولی میرے دائیں کان کے نیچے لگی اور گردن کا کچھ حصہ چھیل گئی ہوئی گزر گئی۔ دوسری مرتبہ میری جیب پر لگی۔ مگر جیب کے اندر رکھے ہوئے سگریٹ کیس پر لگ کر اچٹ گئی اور مجھے کوئی نقصان نہ پہنچا۔

چارلس کرا لے بھی 1918ء کے شروع میں ایک معرکہ میں مارا گیا۔ میرے دن بڑی بیزاری سے گزر

نہیں ہوں اور میرا یہ حسد ہماری زندگی کو تلخ بنادے گا، لیکن انتہائی کوشش کے باوجود میں اپنے آپ کو بدل نہ سکا۔

کبھی سلویا کو ایسا خط ملتا جو وہ مجھے نہ دکھاتی، تو میرے دل میں یہ جسنے کی شدید خواہش پیدا ہوتی کہ یہ خط کس نے لکھا ہے۔

اگر سلویا کسی شخص کے ساتھ ہنس کرات کر لیت، تو میں اس سے روٹھ جاتا۔ سلویا میری ان باتوں پر ہنس دیتی اور اس رویے کو ایک مذاق سمجھتی، لیکن آہستہ آہستہ اسے یہ احساس ہونے لگا کہ یہ مذاق کچھ اچھا نہیں اور بالآخر اسے پتا چل گیا کہ میں اس معاملے میں بالکل سنجیدہ ہوں، چنانچہ وہ مجھ سے چل کر کھینچی رہنے لگی اور آہستہ آہستہ ہمارے درمیان فاصلہ بڑھتا چلا گیا۔

مجھے اب یہ احساس تانے لگا کہ وہ مجھ سے محبت نہیں کرتی، اس کی محبت واقعی میری تھی، لیکن اس کا خیال میں خود تھا۔

ہماری زندگی میں ڈیرک وین سائٹ داخل ہوا۔ اس نے پاک وہ سب کچھ تھا جو میرے پاس نہ تھا۔ وہ ایک سبھا ہو انسان تھا اور اکثر بڑی پر لطف باتیں کرتا تھا۔ دیکھنے میں بھی وہ خاصا سارٹ آدمی تھا۔

میں سوچتا کہ اگر میری جگہ سلویا کا شوہر ہوتا، تو ایک بہترین شوہر ثابت ہوتا۔

سلویا ڈیرک سے جلد ہی گھل مل گئی۔ وہ اس کی باتیں نہایت دلچسپی کے ساتھ سنتی۔ اس کے اس رویے نے مجھے اس کے کردار کی طرف سے مشکوک کر دیا اور آخر ایک دن میں پھٹ پڑا اور غصے میں نہ جانے کیا کچھ کہہ گیا۔ مجھے اس وقت بھی احساس تھا کہ میں یہ سب کچھ کہہ کر سلویا پر زیادتی کر رہا ہوں، لیکن شاید میں پاگل ہو چکا تھا جو اپنے آپ پر قابو نہ پاسکا۔

سلویا کے چہرے کے تاثرات مجھے اچھی طرح یاد ہیں۔ وہ میری تمام باتیں خاموشی سے سنتی رہی، پھر بہت تھک سے بولی ”بس یہ سب کچھ اب ختم ہو جانا چاہیے!“ یہ کہہ کر وہ اچھٹ گئی اور میں بھی باہر نکل گیا۔

رات کے وقت میں لوٹا، تو گھر خالی پڑا تھا۔ مجھے اپنی زندگی کے منحوس ترین سانسے کا اندازہ ہو گیا اور ذرا دیر بعد ہی سلویا کے خط سے اس کی تصدیق بھی ہو گئی۔

میں نے لکھا تھا ”یہ ممکن نہیں کہ اب تمہارے ساتھ زندگی گزاروں۔“ میں ہمیشہ کے لیے جاری ہوں۔ کچھ دن ”بیچ در صبح“ رہوں گی اور پھر اس شخص کے پاس چلی جاؤں گی جو مجھ سے محبت کرتا ہے اور جسے میری ضرورت ہے۔“

یہ خط پڑھ کر مجھے یقین ہو گیا کہ میرے شبہات محض میرے ذہن کی پیداوار نہ تھے، غصے سے پاگل ہو کر میں نے کار نکالی اور انتہائی تیز رفتاری سے ”بیچ در تھی“ روانہ ہو گیا۔



”جے بی بی“ ”بیچ در تھی“ پہنچا، تو سلویا ڈیرک کا لباس پہن کر اپنے کمرے میں سے نکلی تھی۔ اس نے مجھے دیکھا، تو خوفزدہ ہوئی۔ میں سیدھا اس کے پاس چلا گیا اور دھمکانے کے انداز میں کہا:

”تم میرے سوا کسی اور کی نہیں ہو سکتی!“ اس نے جواب میں کچھ کہا، لیکن میری سمجھ میں کچھ نہ آیا۔ ایک قدم اور آگے بڑھ کر میں نے اسے پکڑ لیا اور اپنے ہاتھوں سے اس کا گلا دبانے لگا۔

جب اچانک میری نظر آئینے میں اپنے عکس پر پڑی۔

اف! یہ تو وہی منظر تھا، بالکل وہی، میرے دائیں کان سے لے کر نیچے گردن تک زخم کا نشان بھی تھا

نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں

اگر آپ کو مضمون نگاری یا کہانی نویسی کا شوق ہے



اور اب تک آپ کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع نہیں مل سکا ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے لیے قلم اٹھائیے یہ خیال رہے کہ یہ موضوع اور

تحریری حسن ایسا ہو جس میں قارئین دلچسپی محسوس کریں۔ آپ طبع زاد تحریروں کے علاوہ تراجم بھی ارسال کر سکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد کی فوٹو اسٹیٹ کاپی منسلک کرنا ضروری ہے۔ مضمون کا عنوان کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط لکھا جائے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کیونکہ اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جاتا۔ قلم اٹھائیے اور اپنے تحریری خیالات کو تحریری زبان دیجئے۔ تحریر کی اصلاح اور نوک پلک سنوارنا ادارہ کی ذمہ داری ہے۔

شعبہ مضامین

روحانی ڈائجسٹ،

1-D, 1/7 ناظم آباد-کراچی

جہاں جنگ کے دوران مجھے گولی لگی تھی۔

میرا سر پھرانے لگا اور میرے ہاتھوں کی گرفت ڈھیلی پڑ گئی۔ میں سلویا کو نہیں ماروں گا۔ ہاں، میں سلویا کو قتل نہیں کروں گا۔ میں نے اس کا گلا چھوڑ دیا اور وہ فرش پر گر پڑی۔

میرے اپنے اعصاب جواب دے گئے اور میں بھی فرش پر گر گیا۔

ذرا دیر بعد سلویا اٹھی اور اس نے مجھے سنبھالا دیا اور پھر ہم دونوں کے جذبات قابو میں نہ رہے۔

سلویا نے مجھے بتایا کہ خط میں جس شخص کا ذکر تھا، اس شخص سے مراد اس کا اپنا بھائی ایلین تھا۔ اس کا ارادہ تھا کہ وہ اپنی باقی زندگی اپنے بھائی کے پاس گزارے گی۔

اس دن ہم نے ایک دوسرے کے دلوں میں جھانک کر دیکھا۔ اب مجھے یہ احساس ہو رہا تھا کہ ہم بھی بھی ایک دوسرے سے جدا نہ تھے۔ دونوں دلوں میں ایک دوسرے کے لیے گہری محبت تھی۔ حسد وہ آگ نہیں ہے جس میں ایک عرصے سے جل رہا تھا، ہمیشہ کے لیے بجھ جاتی ہے۔



یہ سب کچھ ہوا۔ میں نے بات مجھے اب بھی بہت حیران کرتی ہے کہ میں نے آپ کے لیے جس شخص کا عکس دیکھا تھا، وہ چارلس کرائے نہیں، بلکہ خود تھا۔

میں ایک سیدھا سادا آدمی ہوں۔ میری سمجھ میں یہ تمام باتیں نہیں آئیں، لیکن میں نے جو کچھ دیکھا تھا، اسے جھٹلا نہیں سکتا۔

اس سلسلے میں جس بات سے اطمینان ہوتا ہے، وہ یہ ہے کہ سلویا اور میں آج بھی اکٹھے ہیں اور اب صرف موت ہی ہمیں جدا کر سکتی ہے۔



اپریل 2015ء

حسب اللہ

ترجمہ: ”ہمارے لیے اللہ کافی ہے اور وہی بہترین کارساز ہے۔“
(سورہ آل عمران: آیت 173)

سر اقبہ ہال ملتان
نگران: کنور محمد طارق عظیمی
947/A، ممتاز آباد بی سی جی چوک، ملتان
پوسٹ کوڈ: 60600
فون نمبر: 061-6525331

راستے بند ہیں

میلہ دیکھنے آنے والے اس شخص کی انگوٹھی
..... کہانی جس کی جیب میں پھوٹی
کوڑی بھی نہیں تھی، لیکن اس نے میلے میں
آنے والے ہر فرد کی لذت اپنے اندر اتار لی تھی،
حتیٰ کہ موت کی لذت بھی

وہ میلہ دیکھنے آیا ہوا ہے اور اس کی جیب میں
پھوٹی کوڑی نہیں۔
میں اس سے پوچھتا ہوں۔

”جب تمہاری جیب میں پھوٹی کوڑی نہیں تھی
تو تم میلہ دیکھنے کیوں آئے ہو....؟“

لوگ میلے سے جاتے ہیں اس سے کئی گنا زیادہ

وہ پہلے روتا ہے، پھر ہنستا ہے

اور کہتا ہے۔

”میں میلے میں نہیں آیا.... میلہ خود میرے

چاروں طرف لگ گیا ہے اور میں اس میں گھر گیا

ہوں۔ میں نے باہر نکلنے کی کئی کوشش کی ہے مگر

مجھے راستہ سمجھائی نہ دیا۔“

مجھے اس کی بات پر یقین نہ کرنے کی وجہ

نظر نہیں آتی اس لیے پریشان ہو جاتا ہوں۔

میں اس کی نگہداشت پر مامور ہوں۔ مجھے پتہ نہیں

مجھے اس کی نگہداشت پر کس نے مامور کیا ہے؟

میں بس اتنا جانتا ہوں کہ مجھے ہر وقت

اس کے ساتھ بننا ہے اور اسے جھکنے

سے بچانا ہے۔

میلہ زوروں پر ہے۔

چاروں طرف انسان ہی

انسان نظر آتے ہیں۔ جتنے

میلہ زوروں پر ہے۔

چاروں طرف انسان ہی

انسان نظر آتے ہیں۔ جتنے

میلہ زوروں پر ہے۔

چاروں طرف انسان ہی

انسان نظر آتے ہیں۔ جتنے

میلہ زوروں پر ہے۔

محمد منشا

میلہ زوروں پر ہے۔

چاروں طرف انسان ہی

انسان نظر آتے ہیں۔ جتنے

میلہ زوروں پر ہے۔

چاروں طرف انسان ہی

انسان نظر آتے ہیں۔ جتنے

میلہ زوروں پر ہے۔

چاروں طرف انسان ہی

انسان نظر آتے ہیں۔ جتنے

میلہ زوروں پر ہے۔

چاروں طرف انسان ہی

انسان نظر آتے ہیں۔ جتنے

میلہ زوروں پر ہے۔

چاروں طرف انسان ہی

انسان نظر آتے ہیں۔ جتنے

میلہ زوروں پر ہے۔

چاروں طرف انسان ہی

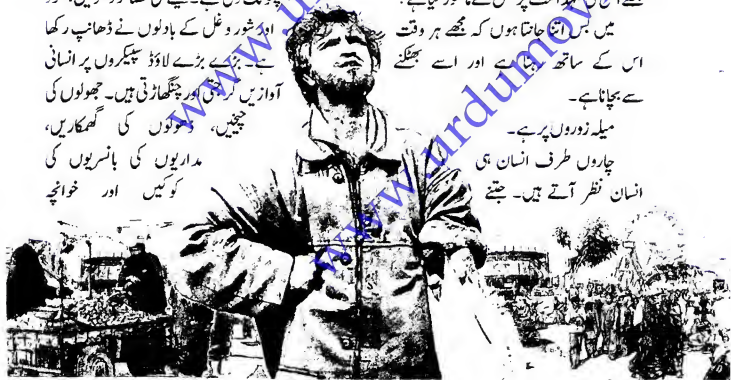
انسان نظر آتے ہیں۔ جتنے

میلہ زوروں پر ہے۔

چاروں طرف انسان ہی

انسان نظر آتے ہیں۔ جتنے

میلہ زوروں پر ہے۔



نہیں آتا مگر اسے صرف کھانے پینے کی چیزوں سے دلچسپی ہے۔ اسے پھلوں، مٹھائیوں، فالودوں، آئس کریموں، سوڈا واٹر کی بوتلوں اور سینوں میں پروئے ہوئے مرغوں کو دیکھنا، گھورنا اور ان کی خوشبو سونگھنا اچھا لگتا ہے۔ حالانکہ دونوں وقت پیر صاحب کے ذیرے پر سے بھنڈا رے کی دال روٹی مل جاتی ہے لیکن اس کا پیٹ نہیں بھر تا۔ رات وہ مجھے دیر تک ان مٹھائیوں، پھلوں اور چیزوں کے نام گوناتا رہا جو اس نے کبھی نہیں کچھی تھیں۔ یہ فہرست اتنی طویل تھی کہ میں اکتانہ اور اسے مشورہ دیا کہ وہ صرف ان چیزوں کے نام بتائے جن کے ذائقے سے وہ آشنا ہے۔ لیکن وہ رضامند نہ ہوا۔ اس کا کہنا تھا کہ وہ لذیذ چیزوں کے ذکر سے حاصل ہونے والی لذت سے محروم ہونا نہیں چاہتا۔

میں نے اس کی جان پہچان کے اور لوگ بھی تھے۔

ابھی بخش نمبر دار کا لڑکا عاشق ہے جو اپنے دوستوں کے ہمراہ میلے پر آیا ہے۔ اس کے ذیرے پر ہر وقت نمبر دار کو تار ہتا ہے اور شراب کی بوتلیں خالی ہوتی رہتی ہیں۔ طلبہ نفیس سروں پر رکھے اور دانوں سے پکڑے ہوئے ٹوٹے ٹخن ٹخن کر تھک جاتی ہیں۔ اس نے کئی بار ارادہ کیا کہ وہ عاشق کے ذیرے پر چلا جائے لیکن میں نے اسے منع کر دیا ہے۔ میں نہیں چاہتا کہ وہ وہاں دن رات چلمیں بھرتا رہے۔ پھر سردار محمد تھاندار ہے۔ اسے اعتباری آدمیوں کی ضرورت بھی ہے لیکن میں نے اسے سردار محمد کے پاس جانے سے بھی منع کر دیا ہے۔ علیاناک اپنے حال میں مست ہے۔ جو میلے میں خالی ہاتھ نہیں آیا۔ اپنے ساتھ رچھائی لیتا آیا۔ اس کا جب جی چاہتا ہے جھامیں

فروشوں کی صدائیں ایک دوسرے میں خلط ملط ہو رہی ہیں۔ ان سینکڑوں قسم کی آوازوں کے شور میں اسے سوڈا واٹر کی بوتل کھلنے کی ”جھک“ جیسی آواز سب سے اچھی لگتی ہے۔ وہ اسے کسی سریلے نغے کی طرح سنتا اور چانتا ہے۔ میں نے کئی بار چلا چلا کر اسے آگے بڑھنے کے لئے کہا ہے مگر وہ سوڈا واٹر کی بوتلوں کی دکان کے سامنے پتھر ہو گیا ہے۔ میرے لیے عجیب مشکل ہے۔ کاش میں اس سے علیحدہ ہو سکتا۔ اسے اس کی حال پر چھوڑ کر جا سکتا۔ میں اس کی کمینی حرکتوں سے عاجز آ گیا ہوں۔ عجیب منہ پر آدمی ہے۔ صبح وہ کتنی ہی دیر تک اس کڑائی کے قریب کھڑا جھلستا رہا جس پر پوریاں تلی جارہی تھیں اور یہ جانتے ہوئے بھی کہ اس کی جیب میں پھٹی کوڑی نہیں، وہ بار بار جیب میں ہاتھ ڈالتا پھر خالی ہاتھ واپس گھورتا جیسے اس کی بھیلی پر گرم گرم پوری رچی ہو۔ عجیب دماغیات انسان ہے۔ کھانا کھاتے ہوئے آدمی کے سامنے لکڑیوں بیٹھے کتے کی آنکھوں میں اتنا ندیدہ پن نہیں ہوتا، جتنا جلوہ پوری کھاتے اور فالودہ پیتے لوگوں کو دیکھ کر اس کی آنکھوں سے جھلکنے لگتا ہے۔

وہ میلہ دیکھنے آیا ہے اور میلے میں دیکھنے کی سہولتوں چیزیں ہیں۔ تھیر کے مسخرے، ناہنجی گانے، سرکس کے جانوروں کے کرتب، موت کے کنوین میں چلتی موٹر سائیکل اور چلانے والے کی گود میں میٹھی لیدی، اوپر نیچے جاتے جھولے، فلم کی ناک پر دو گانے گاتے ہوئے عاشق و معشوق اور مداری کے توپ چلاتے طوطے لیکن اسے ان میں سے کسی چیز سے دلچسپی نہیں حالانکہ سرکس کے باہر فلمی ریکارڈوں کی دھنوں پر ناچتے مسخروں کو دیکھنے پر تو خرچ بھی کچھ



پاکستان کے ماہی ناز ادیب منشا یاد 5 ستمبر 1937ء کو شیخوپورہ میں پیدا ہوئے، پیشے کے اعتبار سے وہ سول انجینئر تھے، ان کا اصل نام محمد منشا تھا، تاہم انہوں نے منشا یاد کے قلمی نام سے اپنے ادبی سفر کا آغاز کیا۔ ان کا پہلا افسانہ انیس سو پچپن میں منظر عام پر آیا، رفتہ رفتہ انہوں نے افسانے کی دنیا میں اپنے فن کا لوہا منوایا۔ ان کے افسانوں میں خواب سراپ، دور کی آواز، درخت آدمی، وقت سمندر، ماس اور مٹی، بند مٹھی میں جگنو، خلا اندر خلا، چکی پکی قبو، مارشل لا سے مارشل لا تک، اور تماشا علی ترین افسانے ہیں۔ انہوں نے کئی ناول اور یاد گار ڈرامے بھی تحریر کئے، جن میں بندھن، جنون آواز، پورے چاند کی رات اور راہیں نے ملک گیر شہرت حاصل کی۔ فن افسانہ نگاری میں ان کی خدمات کے اعتراف میں حکومت پاکستان نے 2004ء میں انھیں تمغہ حسن کارکردگی سے نوازا تھا۔ 2006ء میں انھیں پنجابی میں بہترین ناول نگاری کا بایا فرید ادبی ایوارڈ بھی دیا گیا جبکہ 2010ء میں انھیں عالمی فروغ ادب ایوارڈ سے بھی سرفراز کیا گیا۔ اس کے علاوہ بھی انہوں نے کئی ایوارڈ حاصل کئے۔ منشا یاد نے 15 اکتوبر 2011ء کو اسلام آباد میں وفات پائی اور وہیں آسودہ خاک ہوئے۔

منشا یاد کے افسانوں میں علامات نگاری اور تجرید پائی جاتی تھی۔ انہوں نے اپنے افسانوں میں جن علامتوں کو استعمال کیا ہے، انہیں سمجھنے کے لئے پتہ کی کسی مشکل کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ منشا یاد نے قاری کا بہت خیال رکھا ہے۔ ان کے تمام افسانے ان کے اسی اسلوب نگارش کے غماز ہیں۔ ”راستے بند ہیں“ ان کے بہترین علامتی افسانے میں سے ایک ہے، اس انوکھی کہانی کا یہ جب کردار، جو خالی جیب میں لایا دیکھنے آیا تھا، میلے کے ہر فرد کے اندر کی ساری لذت اس نے اپنے اندر اتار لی تھی۔ حتیٰ کہ موت کی لذت بھی اس کے اندر اتر گئی تھی۔

انہیں تو کالو کے ساتھ پناہ لینے کے لئے ایک تخت پوش کے نیچے ٹھس گیا تھا، تخت پوش کے نیچے قلاقند سے بھری کرائی دیکھی تھی جسے اس نے اور کالو نے خالی کر دیا۔ اس دن مہر کو ہار نکل کر دوبار گٹھے میں انگلی ڈال کر قے کرنا پڑی تھی۔ اگر کالو کی دم اس کے پاؤں کے نیچے نہ آ جاتی تو ایک آدھ بار اور قے کر کے وہ گلاب جامنوں کا بھی صفایا کر دیتا۔ اسے مہر اور کالو پر رشک آتا تھا۔ اگر میں اس کے ہمراہ نہ ہوتا یا اس سے بے پرواہ نہ ہو کر سویا رہتا تو وہ یقیناً جہنمک جاتا۔ چمیں بھر تا۔ دلالی کرتا یا پھر کسی تخت پوش کے نیچے گھس کر قلاقند گلاب جامنیں کھا رہا ہوتا۔ اس نے کئی بار ارادہ کیا کہ کسی حلوائی کی دکان یا کسی ہوٹل میں

بنائے لگتا ہے اور جب جی چاہتا ہے تھیز دیکھنے چلا جاتا ہے۔ تھیز دیکھتے ہوئے بھی وہ قریب بیٹھے ہوئے لوگوں کے ناخن ہر شتارتتا ہے۔ صرف مہر و سانس ایک ایسا آدمی ہے جو اسے دیکھ کر خوش ہوتا ہے اور خوشی کے اظہار کے لیے جب بھی سامنے آتا ہے دانت دکاتا ہے یا پھر کالو بے جواب دیکھتے ہی دم ہلانے لگتا ہے حالانکہ اس نے زندگی بھر اسے سوکھی روٹی کا ٹکڑا تک نہیں ڈالا۔

اسے مہر و سانس اچھا لگتا ہے شاید اس لیے کہ مہر و گندی چیزیں سمیت ہر طرح کی کھانے پینے کی چیزوں کے ذائقوں سے آشنا ہے۔ پچھلی رات تو اس نے حد ہی کر دی تھی۔ رات کو جب اچانک آندھی

مسخروں کے ناچ و کھانا چاہتا ہوں لیکن وہ قید کر لیے،
بھنے ہوئے گوشت اور روست مرغی اور قلاقند کے
ذائقوں کے لئے قتل و غارت پر اتر آتا ہے۔

وہ کہتا ہے ”جب یہ سب چیزیں موجود ہیں تو میں
ان کے ذائقوں سے محروم کیوں ہوں۔“

میری سمجھ میں نہیں آتا کہ میں کیا کروں۔ اسے
کیسے سمجھاؤں اور بھٹکنے سے کیسے بچاؤں؟... میں نے
کے ذائقوں اور چوتھارو ہے۔

رات مجھے ایک نہایت اچھا تاخیال سوچا ہے اور
میں نے بہن مشکل سے یہ بات اس کے ذہن نشین
کرائی ہے کہ میں میں سب انسان ایک ہی انسان کا
پر تو ہیں یا اصل میں انسان ایک ہی ہے جو مختلف
شکلوں میں جگہ جگہ نظر آتا ہے۔ کہیں وہ قلاقند کھا رہا
ہے۔ کہیں ناخن تراش رہا ہے۔ کہیں روست مرغ
اڑتا ہے اور کہیں بھندارے کی دال روٹی پر اکتفا کرتا
ہے۔ اس لیے جو کچھ بھی دنیا میں ہو رہا ہے یا چاہتا ہے
رہا ہے اس کی لذت انسان کی مشترکہ لذت ہے
چنانچہ جب وہ کسی کو حلوہ پوری کھاتے دیکھتا ہے تو
اسے خود کھانا چاہنے کے خود حلوہ پوری کھا رہا ہے
اور اس لذت میں ہر اک حصہ دار ہے۔

مجھے اس کی یہ علامت ہے حد پسند آئی کہ جب
اس کے ذہن میں کوئی بات بٹھانی جائے تو وہ اس سے
سومو ادھر ادھر نہیں ہوتا۔ چنانچہ اس نے جلد ہی
میری اس انوکھی تجویز پر عمل کرنا شروع کر دیا ہے۔
”جب“ بوتل کھلنے کی آواز آتی ہے۔

ایک دہا پٹا آدمی بوتل منہ سے لگا تا ہے۔ وہ اپنی
جگہ کھڑا مسکرا کر میری طرف دیکھتا ہے اور کہتا ہے۔
”واہ، واہ، کیا ٹھنڈی ٹھار اور مزے دار
بوتل ہے۔“

گھس کر جی بھر کے کھائے اور خود کو دکانداریا پولیس
کے حوالے کر دے۔ لیکن میں نے ہر لمحہ اسے ایسی
حرکتوں سے باز رکھا ہے۔

میلے کا آج تیسرا روز ہے۔
اور میں نہایت مشکل میں ہوں۔
وہ بغاوت پر آمادہ ہے۔

مجھے اس کے تیور بگڑے ہوئے نظر آتے ہیں۔
سوڈاواٹر کی بوتل کھلنے کی ”جب“ جیسی آواز سن کر
اس کی تشفی نہیں ہوتی۔

وہ حلوہ پوری، قلاقند اور بالوشاشی کے ذکر سے
مطمئن نہیں ہوتا۔

بھنے ہوئے گوشت اور روست مرغ کی خوشبو
سے اس کا جی نہیں بھلتا اور وہ ہمیشہ کے نام گوا کر
لذت حاصل کرنے پر قناعت نہیں کرنا چاہتا۔
میں نے اسے بہت سمجھایا ہے۔ لیکن وہ
ملاست کی ہے لیکن وہ مصر ہے کہ وہ ہر قیمت پر ان
سب چیزوں کو چھ کر دیکھنا چاہتا ہے جن کے ذائقے
سے وہ لاشعور ہے۔ گزشتہ رات ہم دونوں دیر تک
لڑتے جھگڑتے رہے ہیں۔ میں نے اسے صاف صاف
بتا دیا ہے کہ اگر وہ باز نہ آیا تو مجھے زندہ نہ دیکھے گا لیکن
اس کا کہنا ہے کہ اگر اس نے اپنی خواہش کا گلا گھونٹ
دیا تو گھٹ کر مر جائے گا۔

میں عجیب الجھن میں ہوں۔ شاید وہ وقت آگیا
ہے۔ جب ہمیں یہ فیصلہ کرنا ہو گا کہ ہم دونوں میں
سے کسے زندہ رہنا چاہیے۔

میں زندہ رہنا چاہتا ہوں۔
لیکن میں اسے بھی زندہ خوش اور مطمئن دیکھتا
چاہتا ہوں۔ میں اس کی توجہ ہٹانے کی کوشش کرتا ہوں
اور اسے مدداری کے کرتب، جھولوں کے مناظر اور

طرح محسوس کر کے کھاؤ۔
وہ پھر دانتوں سے کاٹتا ہے اور کہتا ہے ”یہ
امرود ہے۔“

”یہ امرود نہیں سیب ہے۔“
وہ پھر کوشش کرتا ہے اور پھر کہتا ہے۔
”یہ آڑو ہے۔“

مجھے غصہ آ جاتا ہے۔ ”تم آلو کے پٹھے ہو۔“
وہ مجھے اداس نظر دے دیکھتا ہے اور پھر روہانسا
ہو کر کہتا ہے:

”مجھے کیا یہ سیب کا ذائقہ کیسا ہوتا ہے....؟ میں
نے کبھی کھایا ہی نہیں۔“
”اچھا چھوڑو۔“
میں کہتا ہوں۔
”اب آگے چلتے ہیں۔“

ہم باری باری ایک دوسرے کی انگلی بکڑے چلتے
گتے ہیں۔ ایک جگہ بہت سے لوگ جمع ہیں۔
”کیا بات ہے بھائی؟“....

وہ پوچھتا ہے۔
”حادثہ ہو گیا ہے۔ آدمی ٹرک کے نیچے آ کر
چلا گیا۔“....

وہ پریشان ہو کر میری طرف دیکھتا ہے۔
پھر کہتا ہے....
”ٹرک.... میرے اوپر سے ٹرک
گزر رہا ہے۔“....

”نہیں....“ میں چلاتا ہوں۔
لیکن اس سے پہلے میں کچھ اور کہوں وہ دھڑام
سے نیچے گر جاتا ہے اور دیکھتے ہی دیکھتے ٹھنڈا
ہو جاتا ہے....



پھر آستین سے منہ پونجھ کر کہتا ہے۔
”مرا آگیا۔“ سچ کہاؤں کی خوشبو پکتی ہوئی آتی
ہے اور اس کے قدم روک لیتی ہے۔

وہ منہ کھولے بغیر تکیوں کو دانتوں سے کاٹتا چباتا
ہے۔ پھر ان کی لذت محسوس کرتے ہوئے کہتا ہے۔
”ذرا سخت ہیں، مگر گوشت سخت ہی ہو تو مرا
دیتا ہے۔“

میں اطمینان کا سانس لیتا ہوں۔
اس کی نظریں بالوشامی کے تھال پر ہیں۔ وہ
دکان کے کچھ فاصلے پر کھڑے کھڑے بالوشامی کھانا
شروع کر دیتا ہے۔ کھاتے کھاتے اس کا منہ تھک جاتا
ہے۔ پیٹ پھول جاتا ہے بالوشامی ختم ہونے کا نام
نہیں لیتی۔ میں کہتا ہوں ”اور کھا۔“

”نہیں بس“ وہ ڈکار لیتے ہوئے جواب دیتا ہے۔
پاؤں دیکھ کر کہتا ہوں۔

”منہ سلونا کرو گے؟“
”ہاں....“

پاؤں کے دانتوں تلے کڑکڑاتے ہیں۔
”کیسے ہیں؟“
”بہت اچھے ہیں ذرا مصالحہ تیز ہے۔“

”اور کیا پسند کرو گے؟“
”میں نے آج تک سیب نہیں چکھا۔“

میں اسے پھلوں کی دکان کے سامنے لے جاتا
ہوں اور سیبوں کی طرف اشارہ کر کے کہتا ہوں۔
”یہ سیب ہیں تم جتنے چاہے کھا سکتے ہو۔“

وہ ایک سیب نگاہوں سے اٹھاتا ہے۔ دانتوں
سے کاٹتا ہے اور کہتا ہے۔
”یہ تو ناشپاتی ہے۔“

”یہ ناشپاتی نہیں سیب ہے۔ تم اسے سیب کی“

اپریل 2015ء



SANGAM

Superstore

Beautiful Location

Everything
You Need



SANGAM SUPERSTORE

Domel, Muzaffarabad,
Azad Kashmir.
Phone: 05822-446661



پیشہ ورانہ ڈیزائن

جیتی جاگتی زندگی

زندگی بے شمار رنگوں سے مزین ہے جو کہیں خوبصورت رنگ اوڑھے ہوئے ہے، تو کہیں تلخ حقائق کی اوڑھنی اوڑھے ہوئے ہے۔ کہیں شیریں ہے تو کہیں تمکین، کہیں ہنسی ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں، کہیں سمندر کے

شفاف پانی کے جیسی ہے تو کہیں کچھڑ میں کھلے پھول کی مانند کہیں قوس قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی اماوس کی رات جیسی لگتی ہے۔ کبھی خواب لگتی ہے، کبھی سراب لگتی ہے، کبھی خاردار جھاڑیاں تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند لگتی ہے۔ زندگی عذاب مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر رنگ میں ہے، ہر طرف ٹھانٹیں مار رہی ہے، کہانی کے صفحات کی طرح بکھری پڑی ہے....

کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے کہ ”امداد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی امداد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، امداد سبق دے کے امتحان دیتا ہے اور زندگی امتحان کے سبق دیتی ہے۔“ انسان زندگی کے نشیب و فراز سے بے بس ہے سبق سیکھتا ہے۔ زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سمجھتے ہیں اور حادثے ان کے سامع ہوتے ہیں۔ دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب و غریب لگائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کر بنتا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھائی دیتی ہے۔

اب تک زندگی ان گنت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صفحہ قرطاس پر منتقل کر رہے ہیں۔

زندگی کی شام

ایک دیکھی اور حوصلہ مند خاتون کی روداد جس نے زندگی کی بہاریں اولاد کے نام نہیں.... بدلے میں اسے کیا ملا....؟ وہ اپنی روداد کچھ یوں بیان کرتی ہیں۔

حمید بڑی منتوں کے بعد پیدا ہونے والی میری پہلی اولاد ہے۔ مجھے اس کے بڑے ہونے تک ان گنت آزمائشوں سے گزرنا پڑا۔ وہ بیسیوں مرتبہ بیمار ہوا ہر مرتبہ میری جان پر بن جاتی۔ جگر خراش سوچیں میرا جینا دشوار کر دیتیں۔ میں بولائی بولائی سی

اسے ڈاکٹر کے پاس لے پھرتی۔ نہ کھانے پینے کا ہوش نہ دن رات کی فکر۔ حمید کے کمزور وجود کے علاوہ مجھے کچھ نظر نہیں آتا تھا۔ کبھی تو اس کے اچھے ہوتے میری طبیعت بگڑ جاتی، لیکن مجھے اپنی فکر کبھی نہیں ہوئی۔ حمید کے ابائی اس معاملے میں سر کھپاتے تھے ”بڑی بی.... کچھ تو خیال کرو اپنا۔“

”میں ٹھیک ہوں۔ تم بالکل فکر مت کرو، میں سخت جان ہوں۔“ میری بات پر وہ مسکرا دیتے۔ میں واقعی سخت جان ہی ہوں۔ میں کبھی کسی کی مدد لینے کی روداد نہ تھی۔ کسی ہی مصیبت آئے، کسی سے مدد

مانگنا میں نے سیکھا ہی نہیں۔ لوگوں کی ہمدردی سے مجھے نفرت تھی اور آج.... آج میں کتنی مجبور ہوں کہ اپنی ضروری حاجتوں کے لیے بھی دوسروں پر بار بنی ہوئی ہوں۔ یہ محتاج ایک پھانس کی طرح میرے سینے میں انکی ہوئی ہے۔ یہ گھٹن مجھے مار کیوں نہیں دیتی! زندگی اور موت کے بچ لکے رہنا اذیت ناک ہوتا ہے.... کوئی میرے دل سے پوچھے وہ بھی ان حالات میں.... حمید کے بعد شائستہ میری دوسری اولاد تھی۔ اس کے بعد کا شان اور سارہ۔

چاروں ہی میری آنکھ کے تارے تھے۔ میں نے ان لوگوں کے ناز خوش ہو کر اٹھائے ہیں۔

سارہ چار برس کی تھی کہ حمید کے ابا ہمیں داغ مفارقت دے گئے۔ ایک سیاہ رات انہیں دل کا دورہ پڑا تھا۔ انہیں موت کی آغوش میں جانے کے لیے صرف چند لمبے لگے تھے اور ایک میں.... انہوں نے مجھے خدمت کا موقع بھی نہ دیا تھا۔ اگر میری طرح وہ مجھ سے لگ جاتے.... دنوں، مہینوں یا سالوں کے لیے تو میں ان کی خدمت میں دن رات ایک کر دیتی۔ کبھی بھولا سے بھی ان سے رہائی حاصل کرنے کا خیال دل میں نہ ابھرتا۔ کبھی بوجھ نہ محسوس کرتی، مگر اب ان سب باتوں کا کیا فائدہ....؟ میں ان کی خدمت کے لیے موجود تھی لیکن وہ انہوں میں چپ چاپ ہمیشہ کے لیے کھو گئے اور میں انہیں تلاش کرتی رہ گئی۔

اس وقت حمید نیا نیا نوکری پر لگا تھا۔ آمدنی خاص نہ تھی، سارا بار میرے کاندھوں پر آن پڑا۔ سفید پوشی کا بھرم رکھنے کے لیے میں نے ادھر ادھر

سے مانگ مانگ کر سلائی کا کام شروع کر دیا۔ رفتہ رفتہ لوگ میری طرف متوجہ ہونے لگے۔ دن رات مشین کی کھر کھر جاری رہتی۔ میں کا شان اور سارہ کے سو جانے کے بعد آدھی رات تک مشین پر جھکی رہتی۔ شائستہ تھوڑی بہت مدد کر دیا کرتی، کبھی ہاتھوں سے تروپائی کر دیتی، کبھی بن ٹانگ دیتی۔ رات گئے جب میں سونے کے لیے لیٹی تو جسم کا جوڑ جوڑ فیادی بن جاتا اور مجبور یوں کا احساس درد بن کر آنکھوں سے آنسوؤں کی شکل میں نکل آتا۔ تب دھیرے دھیرے حمید کے ابا یوں پر مسکان لیے جانے کس کونے سے نکل کر میرے سرہانے بیٹھتے۔ انہیں اپنے پاس محسوس کرنے پر آج وہ واحد میں میرے اندر حالات سے لڑنے کی قوت باقی اٹھتی۔ جب بھی میں نے مکان محسوس کی حمید کے ابا کا چہرہ میری آنکھوں کے سامنے آ جاتا۔ ان کے چہرے پر پھیلی ہوئی طمانیت اور مسکان میرے اندر رہ جاتی۔

کئی دشاویروں کے باوجود شائستہ کی شادی ہو گئی۔ شادی کی تقریبات کی تکمیل تک میں جن مشکل وہ مراحل سے گزری، انہیں میں نے کسی پر ظاہر نہیں کیا۔ پھر کا شان نے بھی نوکری کر لی۔

زندگی میں ایک ٹھہراؤ سا آگیا۔ شب تار پر دھیرے دھیرے سحر کارنگ چڑھ آیا۔ میری معمولی سی تکلیف بھی سب کو پریشان کر دیتی، مجھے پھر وہ دن یاد آ جاتے جب میں اسی طرح اپنے بچوں کی معمولی سے معمولی تکلیف پر رت پڑا اٹھتی تھی۔

کا شان پر ہمیشہ یورپ جانے کی دھن سوار رہتی

شاید اس لیے کہ میں اپنی ”محبت“ اپنی ممتا کی قسم دے کر اسے روک لوں گی۔ وہ کتنا نادان تھا! میں تو ہمیشہ سب کو خوش دیکھنا چاہتی تھی۔ بھلا میں اس کی خوشیاں کیوں چھینتی....؟ جدارہ کر اذیت مجھے سہنی تھی۔ اس نے وہیں شادی کر لی تھی، ذمہ داریوں کا بوجھ بڑھا ہو گا جیسی وہ ہم سے لا تعلق سا ہو گیا۔ بھولے بھلے خط آجاتا تو میں پہروں اسے لیے بیٹھی رہتی، تحریر میں بیٹے کا چہرہ تلاش کرتی۔ کاغذ کی پھڑ پھڑاہٹ مجھے اس کی آواز کا گمان ہوتا، لیکن مجھے کاشان سے کوئی شکایت نہیں، شکایت تو حمید، شائستہ اور سارہ سے بھی نہیں... کہ انہیں زندگی کی لطافتیں بخش کر پروان چڑھانا میرا فرض تھا۔

شائستہ کو شکایت تھی کہ میرا سارہ سارہ کے حصے میں زیادہ گیا ہے کیونکہ شائستہ کی شادی بالکل سادہ طریقے سے ہوئی جبکہ سارہ کا بیاہ اعلیٰ پیمانے پر ہوا۔ چونکہ اس وقت تک کاشان باہر جا چکا تھا اور اس کے بھیجے ہوئے پیسے کس کام آتے....؟ شائستہ جب گھر آتی منہ پھلائے رہتی۔

”اماں کو تو بس سارہ نظر آتی ہے، دوہری نگاہ ہے اماں کی، محشر میں پڑ ہو گی۔“

لیکن وہ کس عذاب کا ذکر کرتی ہے....؟ کیا وہ نہیں جانتی کہ اس کی شادی کن حالات میں ہوئی تھی....؟ وہ کس تو نہیں تھی۔ اس نے میری جان کو محنت کو کتنی آسانی سے جھٹلادیا، میری محبت کو فراموش کر دیا۔

حمید بھی بیوی بچوں میں الجھ کر مجھ سے دور ہوتا چلا گیا۔ میں رات بھر کھانسی رہتی۔ وہ مست سویا

تھی۔ وہ اس چھوٹے سے گھر کو جھگڑے کی صورت میں دیکھنا چاہتا تھا۔ میں نے ہمیشہ اسے یہی نصیحت کی تھی کہ خدا جس حال میں رکھے اس میں خوش رہو۔ دولت تو آتی جانی شے ہے اور پھر ہم ریسوں سے اپنا موازنہ کیوں کریں....؟ ہر کسی کی اپنی قسمت ہوتی ہے۔ جس کی تقدیر میں جو ہو.... سکھ یاد رکھ، وہ اسے ہر حال میں ملے گا۔ لیکن نہ جانے کیوں وہ احساس کمتری میں مبتلا رہا اور سفید پوشی کے پھیلے جال سے نکل کر اونچی پرواز کرنے کا خواہاں رہا۔ وہ اکثر کہتا ”یہ بھی کوئی زندگی ہے....؟ کوئیں کے مینڈک جیسی.... میں اپنی روٹن سے تنگ آ گیا ہوں۔“

ایک روز وہ مجھے زندگی دکھانے اور پھولوں کی بیج پر بٹھانے کا عزم مجھ سے بہت دور چلا گیا.... مگر میں نے زندگی کا وہ حسین روپ (نیک نہیں دیکھا، اس نے وہاں اپنے خوابوں کی تعبیر پائی۔ اس کو زندگی کا وہ دورا میں تو دور ہو گیا۔ خوشیاں اس کی آغوش میں مٹ آئیں.... بس یہی اک سکون تھا میرے پاس کہ وہ خوش تھا۔ لیکن اس کی ایک جھلک دیکھنے کے لیے میری تہمتیں ہوئی آنکھوں میں اکثر ایک آگ سی لگ جاتی۔ میں آنکھیں بند کرتی تو یہ آگ دل میں منتقل ہو جاتی۔ وہ کچھ عرصے تک میرے نام خط اور پیسے بھیجتا رہا۔ وہ مجھے پھولوں کی بیج پر بٹھانا چاہتا تھا لیکن کوئی ماں اپنی اولاد سے جدا ہو کر خوش رہ سکتی ہے....؟

رفتہ رفتہ خطوط کے درمیان فاصلے بڑھتے گئے۔ وہ حمید اور سارہ کی شادی پر بھی نہیں آیا، اسے وہیں کی مٹی راس آگئی تھی۔ وہ یہاں آنے سے ڈرتا تھا،

بند کر لیں، بس آوازیں سنتی رہی۔
”جلدی ناشتہ سے فارغ ہو لو۔ لوگوں کی آمد شروع ہو جائے گی۔“

”لوگوں کو تو جیسے کوئی کام ہی نہیں ہوتا“ حمید یہ کہہ کر میرے پاس سے ہو کر کچن میں چلا گیا۔
”تم نے کاشان کو تار دے دیا تھا نا....؟“
”ہاں....“

”یورپ جا کر جان چھڑائی تمہارے بھائی نے۔ یہاں رہتا تو ہم پر اتنا بار نہ پڑتا۔“
”جانے بھی دو.... اطلاع دے دی ہے، آجائے گا تو کچھ محتاج کر لے گا۔“

”ہاں.... جیسے اماں ہمیشہ اسی کے پاس رہی ہیں۔ وہ ان آخری دنوں میں کچھ کر دے گا تو لوگ کہیں گے کہ کاشان کے علاوہ کسی اماں کی فکر نہیں۔ جہاں اتنے دن گزارے ہیں، اب یہ تصور ہے دن بھی گزر رہی جائیں گے۔“

”تم جو چاہو کرو۔ آج شائستہ آئے گی۔ اس سے کہنا کہ یہاں دو دن رک جائے۔ اس کا بھی تو کچھ حق بنتا ہے۔“
”وہ نہیں رہے گی یہاں۔ دو دن پہلے آئی تھی تو کہہ رہی تھی کہ اماں کو نا اسانی کی سزا ملی ہے۔ اب مجھے کیا پتہ....؟ ویسے اماں کی خدمت کا سب سے زیادہ فرض تو سارہ کا بنتا ہے، لاڈلی جو تھی۔“
”پھر اسی کو روک لو۔“

”وہ بہت تیز ہے۔ اسے صرف اپنے مفاد کا خیال رہتا ہے۔ رحیم کے پیر کی ہڈی میں فریکچر کیا ہوا ہے کہ اس نے اپنے آپ کو اماں کی خدمت سے بری

رہتا۔ میری چھوٹی موٹی بیماری اب اسے پریشان نہ کرتی ہاں، وہ اتنا ضرور کہتا۔

”تم ایک جگہ پڑی رہو اماں، شگفتہ سب کچھ کر لے گی۔ ہائی بلڈ پریشر میں فالج کا اندیشہ رہتا ہے۔ کہیں گردور گھٹیں تو اس عمر میں بڑی مشکل ہو جائے گی۔“

”اتنی فکر کیوں کرتے ہو....؟ میں بھی تمہارے اماں کی طرح ایک دن چپ چاپ چلی جاؤں گی۔“

”ایسا کیوں کہتی ہو اماں۔ میں تو تمہارے بھلے کے لیے ہی کہہ رہا ہوں۔“

میری بھلائی تو اب کئی جانتا ہے۔ پھیکی سی مسکراہٹ میرے لبوں پر پھیل جاتی ہے۔ حمید کے ابا چپکے سے آکر میرے پاس بیٹھ جاتے ہیں اور کہتے ہیں۔

”بڑی بی! سارے کام تو تم نے پنپا لیے اب کس بات کا انتظار ہے....؟“

ہاں سب کچھ تو ہو چکا ہے۔ وہ جن کاموں کو ادھورا چھوڑ کر گئے تھے، میں نے ان سب کی تکمیل کر دی اور اب اس موڑ پر تنہا اپنی زندگی کا بوجھ اٹھائے اٹھائے میں تھک گئی ہوں۔ حمید جس بات سے خوف کھاتا تھا وہی ہوا۔ مجھ پر اچانک ایک رات فالج کا حملہ ہوا، میرا جسم اس کی زد میں آگیا۔ اب میں محتاج ہوں، بوجھ بن کر رہ گئی ہوں۔

ایک سویرے میں نے دھیرے سے آنکھیں کھولیں، صبح ہو چکی تھی۔ شگفتہ نے ناشتہ تیار کر لیا تھا اور اب حمید کو آواز دے رہی تھی۔ میں نے آنکھیں

الذمہ کر لیا ہے کہتی ہے کہ رحیم کو میرے بغیر چین ہی نہیں پڑتا۔ اب وہ اتنا چھوٹا بچہ بھی نہیں۔ سب بہانے ہیں۔“

”خیر چھوڑو.... ہم سے جو بن سکا کر ہی رہے ہیں۔“

”ڈاکٹر تو کہہ رہا تھا کہ اس حالت میں سال بھر بھی رہ سکتی ہیں۔ ان کی خدمت کرتے کرتے تو میں ہی چل بسوں گی۔“

”فضول کی باتیں مت کرو.... کیا پتہ اماں کا نشان کی منتظر ہوں۔ شاید اس کے آنے کے بعد....“

میرے بیٹے نے ٹھیک ہی کہا تھا۔ شاید مجھے اسی کا انتظار ہے یہ انتظار کی کیفیت بھی کتنی عجیب ہوئی ہے۔ لافیت دیتی ہے تو آس و امید کے دیے بھی جلاتی ہے جس کی روشنی ہمارے تن من کو منور کرتی ہے۔ کبھی انہیں کبھی ڈھیروں اطمینان ہمارے اندر سمٹ آتا ہے۔

آج صبح ہی سے میرے اندر ایک ٹکان سی اتر آئی ہے۔ دس دنوں سے لینے لینے میں اپنے ماضی کی بے شمار گلیوں کے چکر کاٹ آئی ہوں۔ ماضی اور کچھ ان مئے نشان اب بھی باقی ہیں۔ اس سفر میں یہ سہ ساتھ کبھی درد کا احساس ہوتا کبھی سرشاری کی کیفیت.... میں اکیلی نہ تھی ان گلیوں سے جھانکتے بے شمار چہرے مجھے پکار کر اپنی طرف متوجہ کر لیتے، میں ہر آواز پر ان کی طرف مڑ جاتی اور پہروں بیٹھی رہتی....

اور اب....

میری روح میں نامعلوم ٹکان اتر آئی ہے۔ میں سو جانا چاہتی ہوں مگر شعور جاگ رہا ہے۔ بار بار نوٹتی نیند میرے دل و دماغ کو اور بو جھل کر دیتی ہے۔ دفعتاً حمید کی آواز آئی۔ میرے اندر کا بو جھل پن اور بڑھ گیا۔ وہ کہہ رہا تھا۔

”سنا ٹگفتہ تم نے! کاشان کو بہت ضروری کام آپڑا ہے جسے ہر قیمت پر پورا کرنا ہے حد ضروری ہے۔ وہ دس دنوں بعد آئے گا۔“.... میں نے دھیرے سے آغوشیں کھولیں۔ اس نے کاغذ کے ٹکڑے توڑ مروڑ کر پھینک دیے اور سگریٹ نکال کر وہاں سے چلا گیا۔

”کبخت لوگوں سے ڈر ڈر کر تو جیل دشوار ہو گیا ہے۔ سگریٹ تک کو ہاتھ نہیں لگا سکتا۔ اب یہ کیا بچائیں گے عاداتیں کس طرح کمزوری بن جاتی ہیں....“ اس کی بڑبڑاہٹ رفتہ رفتہ مدھم ہونے لگی۔

کاشان نے بھاری رقم بھیج دی تھی تاکہ میرا مکمل علاج ہو سکے مگر میں ٹوٹ گئی ہوں۔ تابوت میں آخری کیل ٹھوکی جا چکی ہے، میرا شعور ڈوبنے لگا۔ ذہن کے پردوں سے ایک ایک کر کے تمام منظر مدھم پڑ رہے ہیں۔ عکس مٹ رہے ہیں۔ چہرے انچل میں مدغم ہو رہے ہیں اور ڈوبتے شعور کے ساتھ مجھے لگ رہا ہے کہ کوئے کھدروں سے نکلتی سفید ٹھنڈی اور سبک چاندنی میرے وجود کو اپنی پناہ میں لیتی جا رہی ہے۔

میرے زندگی کے اوراق اختتام پر ہیں اور زندگی کی شام ہوا چاہتی ہے۔

خوش رہو....

میرے بچو.... خوش رہو۔

ناگردہ گناہ

میں اسٹور سے خریداری کرنے باہر نکلی تو پیچھے سے کسی نے آہٹیں لگائی۔ میرے کندھے پر ہاتھ رکھ دیا۔ میں نے پلٹ کر دیکھا۔ ایک فقیرنی پٹے پرانے کپڑوں میں ملبوس پسینے میں شرابور بکھرے اور گندے بالوں کے ساتھ کھڑی تھی خالہ....! آپ نے مجھے پہچانا نہیں۔ میں شکلیہ ہوں۔ میں ذہن کے گوشوں میں شکلیہ کو تلاش کرنے لگی۔ میری زبان سے حیرت میں شکلیہ نکل گیا۔ آواز مانوس لیکن چہرہ اجنبی تھا۔ نام، آواز چہرہ تینوں آپس میں متضاد محسوس ہو رہے تھے۔ میں ایک تک اس کی طرف دیکھنے لگی۔ آخر کار شکستہ عورت میں شناسائی کے آثار نظر آہی گئے۔ جی چاہا بڑھ کر کئے لگائوں مگر وہ خود ہی پیچھے ہٹ گئی۔ شکلیہ کہہ رہی تھی۔

”خالہ میں آپ کو دیکھ کر خود پر ضبط نہ رہ سکی۔ آپ نے بھی مجھے پہچان لیا اور نہ تو سب مجھے دیکھ کر نفرت سے منہ پھیر لیتے ہیں....“

میں نے پوچھا ”بچے یاد نہیں آتے....؟“

اس نے بکھڑکاتے کر ردنا شروع کر دیا۔ ارد گرد اگبیروں نے بے اختیار منہ کھلایا۔ وہ اس کو ایک پاگل عورت سمجھ کر اپنے اپنے راستے پر چل دیے۔ شکلیہ کہہ رہی تھی

”خالہ میں بے قصور ہوں مجھے ناگردہ گناہوں کی سزا ملی ہے میرے انہوں نے میرے ساتھ جو کیا ہے میں روز قیامت ایک ایک کا گریبان پکڑ کر حساب لوں گی۔ خالہ آپ میری بات کا یقین کریں“

میں ہکا بکا اس کی طرف دیکھتی جا رہی تھی۔ اتنے

میں مجھے اپنی بہن اپنی طرف آتی دکھائی دی۔ بہن نے میرا ہاتھ پکڑا اور مجھے تقریباً گھسیٹتی ہوئی گاڑی تک لے آئی۔ کہنے لگی گھر جا کر اطمینان سے بات کریں گے۔ گھر آ کر میری بہن نے شکلیہ کی کہانی مجھے سنائی جو اس طرح ہے۔

شکلیہ کی شادی دس سال پہلے شرافت خان کے ساتھ ہوئی تھی۔ شرافت خان ہمارا دور کا رشتہ دار تھا اس کی پہلی بیوی فوت ہو گئی تھی۔ اس سے ایک بیٹی تھی۔ شرافت خان بہت نیک اور سمجھدار آدمی تھا۔ اس وقت شکلیہ کی عمر صرف سترہ برس تھی۔ شکلیہ ہماری ماموں دادو بہن کی بڑی بیٹی تھی۔ اس سے چھوٹے اس کے دو بھائی اور دو بہنیں اور تھیں۔ یہ لوگ گاؤں میں رہتے اور متوسطہ زمیندار گھرانے سے تعلق رکھتے تھے۔ شکلیہ نے گاؤں کے اسکول سے پانچویں تک تعلیم حاصل کی تھی۔ البتہ عام گھر داری کے کاموں میں بہت ہوشیار تھی۔ شرافت خان کا رشتہ آیا تو اگرچہ شرافت خان شکلیہ سے عمر میں بارہ سال بڑا تھا لیکن لڑکے کی نیکی اور شرافت کی وجہ سے یہ رشتہ طے ہو گیا اور شکلیہ بیاہ کر اپنے گھر چلی گئی۔

میں کافی عرصہ سے ملک سے باہر تھی لیکن جب بھی پاکستان آتی اپنی ماموں دادو بہن سے ضرور ملتی۔ اس کے گھر جاتی تو اس کے بچوں کے لیے تحفے تحائف بھی لے جاتی۔ اس طرح آپس میں ہمارا کافی میل ملاپ تھا۔ شادی کے بعد دو مرتبہ میں شکلیہ کے سرسراں بھی گئی تھی۔ اس کا گھر دیکھ کر دل بہت خوش ہوا تھا۔ وہ اپنی سوتیلی بیٹی کے ساتھ بہت پیار کرتی تھی۔ اس نے اپنے شوہر کا دل جیت رکھا تھا وہ

چار بچوں کی ماں بن کر پہلے سے بھی زیادہ کھڑ گئی تھی۔ شرافت خان کی اپنی فرنیچر کی ایک بڑی دوکان تھی۔ خاصا خوشحال گھرانہ تھا۔

یہ تقریباً پانچ سال پہلے کی بات ہے میں نے بہن کے گھر خیریت پوچھنے کے لیے فون کیا تو اس نے مجھے بتایا کہ شکیلہ گھر سے بھاگ گئی ہے۔

کون شکیلہ....؟

میں نے بے اختیار سوال کیا۔

وہی اپنی شکیلہ۔ بہن کا جواب تھا اور میں پھر کئی راتوں تک سو نہ سکی تھی۔ اگلے کئی دن میں ہر روز فون کرتی رہی کہ وہ کیسے بھاگ سکتی ہے۔ ایک ہی جواب تھا کسی کو کچھ معلوم نہیں۔

بہر حال کہانی کا اگلہ حصہ شکیلہ کی زبانی معلوم ہوا۔ یہ اس نے واپس گھر آکر سنایا تھا۔

”شرافت خان کی دکان گھر کے نچلے حصے میں تھی، وہیں اس نے اپنا رہائشی گھر بنا رکھا تھا۔ دکان خوب چلتی تھی۔ شرافت خان نے چار پانچ لوگ کام کرنے کے لیے رکھے ہوئے تھے۔ میں (شکیلہ) کبھی کبھار کوئی کام ہوتا تو وہ بھی نیچے آکر دکان کا چکر لگاتی تھی۔

اس روز مجھے بازار سے کچھ خریداری کرنا تھی میں شرافت خان کو بتانے آئی تھی کہ میں بازار جا رہی ہوں اس کے پاس کوئی بڑی بڑی موٹھوں والا شخص بیٹھا تھا۔ اس کی جانب میں نے بے اختیار دیکھا تو اس کی بڑی بڑی سرخ آنکھوں میں عجیب سی خونخواری تھی۔ مجھے جھرجھری سی آگئی۔ دو گھنٹوں بعد میں واپس آئی تو شرافت خان نے کہا کہ رات کو

ایک مہمان کھانے پر آئے گا بندوبست کر لیتا۔ یہ اکثر ہوتا رہتا تھا لیکن آج فرق یہ تھا کہ کھانے پر آنے والا مہمان وہی دوپہر والا ڈراؤنا شخص تھا اور پھر شرافت خان نے مجھے آواز دے کر بلایا اور تعارف کراتے ہوئے کہنے لگا۔ یہ بہت بڑے زمیندار ہیں انہوں نے ہمیں فرنیچر کا کافی بڑا آرڈر دیا ہے۔ کافی ایڈوانس بھی دے دیا ہے۔ اگلے دو دن یہ ہمارے ہاں ہی قیام کریں گے۔

اس وقت تو میں خاموش رہی لیکن جب وہ مہمان حبیب اللہ ہونے کے لیے چلا گیا تو میں شرافت خان سے خوب لڑکی۔

اگلے دن کی بات ہے مجھے چمٹے بیٹے کا شف کو جس کی عمر دو سال تھی لے کر ڈاکٹر کے پاس جانا تھا۔ مجھے تو گاڑی چلانی نہیں آتی تھی دکان پر کام کرنے والا ایک لڑکا بہت اچھی ڈرائیونگ بھی کر لیتا تھا۔ اگر شرافت خان فارغ نہ ہوتے تو وہ لڑکا شہزاد مجھے لے جاتا تھا۔ اس دن بھی میں نے شہزاد کو دکان میں فون کیا کہ وہ مجھے اور بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جائے۔ اس نے کہا ”بابی آپ نیچے لڑکا گاڑی میں بیٹھیں میں ابھی آیا۔“ میں آکر اطمینان سے گاڑی میں بیٹھ گئی۔ میں بیٹے کو بہلانے اور فیڈر پلانے میں مصروف تھی کہ گاڑی اسٹارٹ ہونے کی آواز آئی۔ میں نے ایسے ہی اگلی سیٹ پر نظر دوڑائی تو شہزاد کی بجائے حبیب اللہ بیٹھا تھا۔ میرے کچھ کہنے سے پہلے ہی کہنے لگا کہ شہزاد آ رہا تھا میں کچھ ضروری گاگہ آگئے۔ میں فارغ تھا، اس نے مجھے ڈاکٹر کی دکان کا راستہ سمجھا دیا ہے۔ میں آپ کو لے چلتا ہوں۔ یہ سب کہتے کہتے اس نے

بچے کی طرف سے میں مطمئن ہو گئی لیکن اپنے بارے میں سوچ کر رونے لگی۔ حبیب اللہ نے ایک ہفتہ مجھے اس مکان میں رکھا اور مجھ پر خوب تشدد کیا پھر اس نے مجھے ایک زمیندار کے ہاتھ فروخت کر دیا وہ ستر برس کا بوڑھا شخص تھا۔ اس کی پہلے سے کئی بیویاں اور بچے موجود تھے۔ مجھے وہ شخص کچھ نرم دل محسوس ہوا۔ ایک روز میں اس کے سامنے خوب روٹی گڑ گرائی اور ساری بات چچ شروع سے آخر تک بتائی تو اس کو مجھ پر رحم آگیا۔ اس نے مجھ سے وعدہ کیا کہ وہ بہت جلد میرا دلہا بن جائے گا بندوبست کر دے گا۔ اس طرح دو ماہ کا عرصہ گزر گیا میں اس بوڑھے کی خوشامیمنی کرتی رہی اور اللہ تعالیٰ سے دعائیں مانگتی رہی۔ ایک دن اس نے مجھے کہا۔ تیار رہنا۔ کل میں تمہیں اسٹیشن چھوڑ آؤں گا۔ میں ساری رات جاگتی رہی دعائیں مانگتی رہی۔ اگلی صبح اس نے مجھے بھی جیب میں اپنے ساتھ بٹھا لیا۔ مجھے پانچ ہزار روپے دیے۔ ٹکٹ لے کر دیا اور میں گاڑی میں آ بیٹھی۔ میں چاہتی تھی کہ میں گھر شرافت خان کو فون کر دوں کہ میں مراد ہو گئی ہوں۔ میں تمہارے اور بچوں کے پاس آ رہی ہوں لیکن ذرا دیر تھی کہ نیچے اتری تو ٹرین چھوٹ جائے گی۔

اسٹیشن پر پہنچی تو میں نے اسٹیشن سے فوراً گھر فون کیا۔ فون شرافت خان نے ہی اٹھایا۔ اس نے میری آواز سنی تو فون رکھ دیا میں سمجھی فون کٹ گیا۔ دوبارہ ملایا تو میری آواز سن کر پھر رکھ دیا۔ میں سمجھی فون میں خرابی ہوگی۔ میں وقت ضائع نہیں کرنا چاہتی تھی۔ بسوں کے اڈے پر پہنچی اور بس میں سوار

گاڑی چلا دی۔ میں خاموش رہی لیکن غصے میں کھول رہی تھی۔ بس یہ شخص مجھے اچھا نہ لگتا تھا اور کوئی وجہ نہ تھی۔ کچھ ہی دور گئے تھے کہ اس نے جیب سے موبائل فون نکالا اور انجانی زبان میں کسی سے بات کرنے لگا۔ اس نے فون بند کیا اور یہ کہتے ہوئے گاڑی سے اتر گیا کہ نائز میں کچھ گریز ہو رہی ہے۔ نیچے اتر کر اس نے پیچھے والا دروازہ کھولا اور آنا فانا میرے چہرے پر کوئی کپڑا رکھ دیا۔ جب مجھے ہوش آیا تو میں ایک چارپائی پر لیٹی ہوئی تھی۔ میرے ہاتھ اور پاؤں بندھے ہوئے تھے کمرے میں کچھ کچھ اندھیرا تھا۔

میں کافی دیر تک بے یقینی کی اس دنیا میں اپنے ہوش کے انجالیوں کو تلاش کرتی رہی پھر اچانک دروازہ کھلا ایک بوڑھی عورت ایک پلیٹ لے کر اندر آئی جس میں روٹی اور کچھ سالن تھا۔ کہنے لگی کھاؤ۔ میں نے پوچھا میں کہاں ہوں۔ اس نے بتایا تم بے ہوش تھیں حبیب اللہ تمہیں یہاں چھوڑ کر گیا ہے۔ ابھی وہ آنے والا ہے۔ ابھی یہ باتیں ہو ہی رہی تھیں کہ حبیب اللہ آگیا اور آتے ہی بھیانک تہقہہ لگا کر کہنے لگا۔ دراصل نفرت کا انجام.... اب تمام عمر اوگ تم سے نفرت کریں گے۔ میں تمہارا وہ حال کروں گا کہ تم اپنی عزت بھول جاؤ گی۔

میں نے اس کے آگے ہاتھ بٹھادیے۔ معافیاں مانگنے لگی اور پوچھا کہ میرا بیٹا کہاں ہے....؟ کہنے لگا اطمینان رکھو میں نے تمہارے بچے کو بے ہوش کر کے گاڑی میں ہی چھوڑ دیا تھا اور تمہارے گھر میں بھی کر دیا تھا کہ تمہاری گاڑی اور بچہ فلاں جگہ ہیں اور تم اپنی مرضی سے میرے ساتھ بھاگ آئی ہو۔

خان نے مجھے بتایا کہ تمہارا بھائی تمہیں قتل کرنے آیا ہے۔ اس کے پاس پستول بھی ہے اور بر بھی بھی۔ میرے منع کرنے کے باوجود وہ اپنی ضد پوری کر کے رہے گا اگر تمہیں اپنی جان پیاری ہے تو تم بھاگ جاؤ۔ اتنی دیر میں میری ماں بھی میرے کمرے میں آگئی۔ کہنے لگی ”شرافت ٹھیک کہتا ہے تم کہیں چلی جاؤ۔“

کہاں جاؤں....؟ میں نے دونوں سے سوال کیا۔
 ”کہیں بھی۔“ ماں نے کہا ”تم تو بدنام ہو ہی چکی ہو۔ یہ تمہیں گولی مار دے گا۔ خود بھی جیل کی ہوا کھائے گا سولی پر چڑھ جائے گا۔ بس اس وقت تم یہ گھر چھوڑ کر کہیں چلی جاؤ بعد میں اس کا غصہ شاید ٹھنڈا ہو جائے۔“

شرافت خان بڑی سڑک تک میرے ساتھ آئے اور دوسرے شہر جانے والی ایک بس پر مجھے سوار کروا دیا۔ مجھے کچھ معلوم نہ تھا کہاں جانا ہے....؟
 چھوٹی عالمہ لاہور میں رہتی تھیں لیکن ان کا ایڈرس مجھے معلوم نہ تھا راستے میں کند کمرے کے آواز لگائی ”داتا صاحب جانے والی سواریاں اترنے کے لیے تیار ہیں۔“

اچانک خیال آیا یہاں ارجانی ہوں۔ وہاں اتر کر کچھ دیر ادھر ادھر دیکھتی رہی پھر دربار کے اندر چلی گئی۔ وہاں نماز پڑھتی رہی۔ دعائیں مانگتی رہی۔ شام ہو گئی کمزوری محسوس ہو رہی تھی۔ اس غم اور پریشانی میں بھی بھوک لگ رہی تھی۔ ادھر ادھر دیکھا قریب ہی کھانا تقسیم ہو رہا تھا لے کر دو چار نوالے زہر مار کر لیے دو دن تک میں دربار میں رہی۔ رات کو باہر آکر دوسرے فقیروں کے ساتھ فٹ پاتھ پر لیٹ جاتی

ہو گئی۔ وہ شام کا وقت تھا جب میں اپنے گھر کے سامنے اتری۔ شہزاد اور ایک اور لڑکا دکان کے باہر کھڑے تھے۔ وہ مجھے حیران نظروں سے دیکھ رہے تھے۔ میں جلدی سے سیزھیاں چڑھ کر اوپر آئی۔ منا اور چار سالہ بے بی بھاگ کر مجھ سے لپٹ گئے۔ بڑی دونوں بیٹیاں اور بارہ سالہ بیٹا خوفزدہ نظروں سے میری جانب دیکھتے ہوئے کھڑے ہو گئے۔ میں بچوں سے لپٹ کر بھی ہلک ہلک کر رونے لگی۔ اتنی دیر میں شرافت خان بھی آگئے۔ وہ چپ چاپ کھڑے مجھے دیکھتے رہے۔ بڑے تینوں بچے اپنے کمرے میں چلے گئے اور مجھ سے بات تک نہ کی۔

رات کو میں نے رو کر اپنی مادی داستان شرافت خان کو سنائی وہ بھی روتے رہے۔ انہوں نے بتایا کہ حبیب اللہ نے انہیں فون پر بتایا تھا کہ شہزاد میرے ساتھ اپنی مرضی سے آئی ہے میں اس کو لے کر جا رہا ہوں اور اس کے ساتھ شادی کر رہا ہوں۔ یہ بات جنگل کی ایک کٹی طرح ہر طرف پھیل گئی اڑوس پڑوس کی عورتیں آئے لگتیں عجیب عجیب باتیں کرنے لگیں۔ طعنے دے رہی تھیں اور میں خاموش سکتے کی حالت میں سب کچھ دیکھ اور سن رہا تھا۔

یہاں تو دنیا ہی بدل چکی تھی۔ اسی دن شام تک میرے والدین اور بھائی بھی آگئے۔ ماں نے میرے دو ہاتھ مارے اور خوب روئی، باپ بھی روتا رہا۔ لیکن بھائی نے بات تک نہ کی۔

شرافت خان کے طرز عمل سے ظاہر ہو رہا تھا کہ اس کے دل میں اب بھی میرے لیے کچھ نہ کچھ نرم گوشہ موجود ہے۔ رات کو سب سو گئے تو شرافت

منع کر دیا۔ پھر اس نے اپنی والدہ کو کئی مرتبہ فون کیے معافیاں مانگیں لیکن اس نے روتے ہوئے یہی جواب دیا ”تمہارا نہ آنا ہی بہتر ہے تمہاری بہنیں بھی تمہاری وجہ سے بدنام ہو جائیں گی۔“

میں سوچ رہی ہوں کہ عورت کتنی مظلوم ہے اس کے ناکردہ گناہوں کی سزا اس کا اپنا خاوند، بھائی اور بیٹا اسے دیتے ہیں۔ اپنی غیرت اور عزت کے نام پر.... واقعی حوا کی بیٹی کتنی مظلوم اور مجبور ہے۔



ایسے تمام خواتین و حضرات اور خصوصاً بیرون ممالک کے قارئین کرام جنہیں ای میل کی سہولت



حاصل ہے۔ وہ بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، روحانی سوال و جواب، روحانی ڈاک، محفل مراقبہ اور استفسارات کے لیے اپنے خطوط اور تجاویز، افق سے متعلق تحریریں، مضامین، رپورٹس، ٹوکے، منٹس، تصاویر اور دیگر فائلوں کی اسٹینٹ لینی ای میل کے ساتھ درج ذیل ایڈریس پر بھیج کر کے ارسال کر سکتے ہیں۔

roohanidigest@yahoo.com

اپنی ہر ای میل کے ساتھ اپنا نام، شہر اور ملک کا نام ضرور تحریر کریں۔

سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

روحانی ڈائجسٹ

تھی اور یونہی سارا دن گزر جاتا تھا۔

دو دن بعد میں نے ہمت کی۔ سوچا اس زندگی سے موت اچھی۔ میں دوبارہ گھر جاتی ہوں رہنے کے لیے چھت تو ہوگی۔ میں اگلے دن بس میں بیٹھی اور واپس اپنے گھر پہنچ گئی۔ حسب سابق بڑے تینوں بچوں نے مجھ سے بات نہ کی۔ شرافت خان کو معلوم ہو گیا تھا میں گھر پر موجود ہوں لیکن وہ شام تک نہ آیا۔ یہ غالباً عشاء کا وقت تھا۔ میں اپنے کمرے میں لیٹی ہوئی تھی مجھے شرافت خان اور اپنے بھائی کی آوازیں سنائی دیں پھر وہ دونوں اندر داخل ہو گئے۔

بھائی نے پہلے تو مجھے خوب برا بھلا کہا کہ پہلے ہی کم بدنامی ہوئی تھی اب بھی آگئی ہو۔ پھر اس نے برچھی نکالی اور میرے لیے بالوں کی چونٹی پکڑ کر کاٹ دی اور کہنے لگا اب تمہارے کمرے کو اتنی جگہ چھیک کر آئیں گے جہاں کسی کو پتا بھی نہ پہنچے گا۔

شرافت خان سامنے کھڑے سب کچھ دیکھ رہے تھے وہ ایک لفظ نہ بولے۔ بھائی نے دوبارہ وار کیا تو میرے بائیں ہاتھ کی دو انگلیاں کٹ گئیں۔ میں غیر ارادی طور پر اپنی جان بچانے کے لیے باہر بھاگی۔ بھائی کا پاؤں شاید کسی چیز میں الجھ گیا تھا۔ وہ گر گیا اور میں بھاگتی ہوئی سڑک پر آگئی وہاں ایک ایک بس کسی مسافر کو اتارنے کے لیے رکی تو میں اس پر چڑھ گئی میری جیب میں نکت کے لیے پیسے موجود تھے ہاتھ کو میں نے دوپٹے میں لپیٹ کر بغل میں چھپا لیا۔ اس طرح میں دوبارہ داتا صاحب پہنچ گئی۔“

اس کے بعد شکیلہ نے نئی مرتبہ شرافت خان کو فون کیے کہ وہ گھر آنا چاہتی ہے لیکن اس نے سختی سے

غلطی کا اعتراف

زندگی کو خوشگوار
بنا دیتا ہے

صاحب آپ کو دکھائی نہیں دے رہا کہ....
اتنے میں گاڑی والا اتر کر آپ سے صرف اتنا
کہہ دے "اوبو آپ کے کپڑے خراب ہو گئے۔"
واقعی غلطی میری تھی۔ معاف کیجیے گا، جلدی میں
دیکھ نہ سکا کہ گڑھے میں پانی ہے۔

مصبح شہ
بھجھے یقین ہے کہ گاڑی والے کی
غلطی امت نے آپ کا سارا غصہ کا فور کر دے گا۔ لیکن
اگر وہ غلطی کا اعتراف نہ کرے تو پھر کیا ہوگا، یقیناً
آپ اس کا بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں۔

آپ غلطی کا اعتراف کرتے ہیں تو گویا اس
فقرے کا فریق ثانی پر یہ اثر ہوتا ہے کہ پہاڑ ریزہ
ریزہ ہو جاتا ہے، پتھر موسم بن جاتا ہے اور
چڑھی ہوئی آستین اتر آتی ہے۔ ماتھے کی
سلوٹیں غائب ہو جاتی ہیں اور سب سے بڑھ
کر یہ کہ وہ کدورت جس کی بنیاد رکھی جانے
والی ہے، اس کی بنیاد نہیں
رکھی جاتی۔ انسانوں کے
مابین نفرت اور رنج جہم نہیں
لیتا اور وہ پرسکون اور خوش
رہتے ہیں۔

اگر ساری دنیا کے انسان صرف یہ ایک
بات اپنائیں کہ اپنی غلطی کو تسلیم کر لیں گے تو
یقین کیجیے دنیا میں کئی مسائل پیدا ہی نہیں
ہوں گے، بہت سے جھگڑے ختم ہو جائیں،
بہت سی غلط فہمیوں کا ازالہ ہو جائے اور

آپ نے دفتروں اور محفلوں میں یہ فقرہ سنا ہوگا
کہ انسان خطا کا پتلا ہے، اس سے غلطی کا سرزد ہونا
ایک فطری سی بات ہے۔ اس میں کوئی مبالغہ نہیں کہ
انسان غلطی اور خطا کرتا ہے۔ لیکن زیادہ خرابی ہو
گڑ بڑ اس وقت پیدا ہوتی ہے جب انسان
غلطی کر کے اپنی غلطیوں کو دوسروں کے
سر ڈال دے یا سرے سے اپنی غلطی تسلیم کرنے ہی
سے انکار کر دے۔

انسان اپنی غلطی کا اعتراف کر کے بہت سے
جھگڑوں سے بچ سکتا ہے۔ ایسے جھگڑے جو شاید اس
کا بہت سادقت ضائع کر سکتے، اسے ذہنی
پریشانی میں مبتلا کر سکتے ہیں اور اس پر
کئی بوجھ بھی بن سکتے ہیں۔ محض غلطی
کا اعتراف اسے کئی پریشانیوں سے
نجات دلا سکتا ہے۔

فرض کیجیے آپ بڑک
پر چلے جا رہے ہیں یہاں
بارش ہونے کے باعث بہت
سا پانی کھڑا ہے۔ اچانک

ایک کار والا آتا ہے اور اس کی وجہ سے
والے پانی کے چھینے آپ کے کپڑے خراب
کر جاتے ہیں۔ آپ سخت غصے میں ہیں۔ آپ
گاڑی چلانے والے کو گھورتے ہیں، آستین
پڑھاتے ہیں، زیر لب بڑبڑاتے ہیں اور
بات کا آغاز یہاں سے کرتے ہیں "دیکھیے

SORRY!

اپریل 2015ء

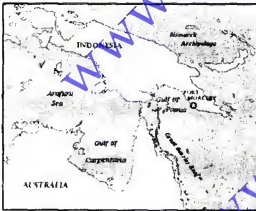
بہت سی دشمنیاں دوستیوں میں بدل جائیں۔
انسان غلطی کرتا ہے تو بہر صورت اس غلطی کے اثرات کہیں نہ کہیں ضرور ہوتے ہیں۔
بسا اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ انسان کو اپنی غلطی کا خمیازہ خود ہی بھگتنا پڑتا ہے۔ اگر غلطی کا نقصان غلطی کرنے والے کی ذات تک ہے تو بھی اسے احسن نہیں کہا جاسکتا۔ اگر اس غلطی کے نتیجے میں دوسروں کی ذات، ان کے مفادات یا ان کے جذبات کو نقصان پہنچا ہے تو ظاہر ہے کہ اس کے منفی اثرات زیادہ ہیں۔ تاہم ایسی صورت میں اس کا اعتراف اگرچہ نقصانات کی تلافی تو نہیں کر سکتا لیکن دوسروں میں خندہ پیشانی سے نقصانات برداشت کرنے کا حوصلہ ضرور پیدا کر دیتا ہے۔
غلطی کو تسلیم کرنے میں جہاں مغزوں،

اس کا ایک اہم روحانی فائدہ بھی ہے۔ آپ کو اس کا تجربہ ہوا ہو گا کہ جب آپ کوئی غلطی کرتے ہیں تو ساتھ ہی آپ کے دل و دماغ پر ایک بوجھ سا طاری ہو جاتا ہے۔ اس بوجھ کو ضمیر کی خلش بھی کہا جاتا ہے لیکن جو نبی آپ نے اپنی غلطی کا اعتراف کیا آپ کے دل سے گویا یہ بوجھ ہٹ گیا۔ آپ کی طبیعت بحال ہو گئی اور آپ اپنے آپ کو ہلکا چھکا محسوس کرنے لگے۔ وہ کمک جو آپ کے ذہن کو ہفتوں، مہینوں پریشان کر سکتی تھی، آپ نے غلطی تسلیم کر کے اس سے نجات حاصل کر لی۔
در حقیقت سونے سے سارے پہلو منفی اور کمزور ہیں۔ انسان کی عظمت غلطی تسلیم کرنے میں مضمر ہے۔ جو شخص اپنی غلطی تسلیم کرتا ہے وہ اپنی شخصیت کی مضبوطی کا اظہار کرتا ہے۔



ایک ایسا ملک جہاں 820 زبانیں بولی جاتی ہیں

کسی ملک میں پانچ سات یا زیادہ سے زیادہ ایک درجن مختلف زبانوں کا بولنا جاننا تو کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے لیکن دنیا میں ملک ایسا بھی ہے کہ جس میں 800 سے زیادہ زبانیں بولی جاتی ہیں۔ مغربی بحر الکاہل میں واقع جزائر پر مشتمل پاپوا نیو گنی دنیا کا وہ واحد ملک ہے جس میں 820 مختلف زبانیں بولی جاتی ہیں اور یہ سب زبانیں ماہرین لسانیات کی تاریخ کے مطابق زندہ زبانیں شمار ہوتی ہیں یعنی انہیں مرنے والے لوگ خاصی بڑی تعداد میں موجود ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ملک چین، روس یا بھارت کی طرح کوئی انتہائی بڑا نہیں ہے اور نہ ہی یہاں کروڑوں کی تعداد میں آبادی موجود ہے لیکن اس کا جغرافیہ اور تاریخ کچھ اس طرح کی ہے کہ اس ملک میں سینکڑوں زبانوں کا ارتقاء ایک فطری بات نظر آتی ہے۔



سسرال... کمرہ امتحان ہے

پہنچے گا۔ سسرال جاتے ہی اپنے نظریات، خیالات اور انداز شوہر پر مسلط کرنے کی کوشش نہ کریں، اگر اس کی کچھ عادتیں آپ کو ناپسند بھی ہیں تو آپ فوری طور پر انہیں تبدیل نہیں کر سکتیں۔

ہر گھر کے اپنے قاعدے اور قوانین ہوا کرتے ہیں۔ چند گھروں میں بہت سختی کے ساتھ ان پر عمل کیا جاتا ہے۔ آپ کو یہ نہیں بھولنا ہے کہ آپ اس گھر کی بہو ہیں، ایک پرانے گھر میں نیا اضافہ۔ تو ہر شخص کی آپ سے بھی توقعات ہوں گی۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کو ہر فن مولا سمجھا جائے۔ یہ خیال کیا جائے کہ آپ بہترین کھانے بنا لیتی ہوں گی، یہ اور بات ہے کہ آپ کے بھی چکن میں جھانکا بھی نہ ہو، تو جب سورتھال ایسی ہو تو آپ تھوڑی سمجھ بوجھ، تھوڑی محبت سے کام لیں۔

اپنی ساس کے پاس بیٹھ کر محبت کے ساتھ باتیں کریں۔ مثلاً

کہا جاتا ہے کہ گھر بنانا آسمان اور بسانا مشکل کام ہے۔ شاید کچھ اسی طرح شادی ہو جانا اتنا مشکل نہیں، تاہم اسے خوشگوار انداز سے نبھاتے رہنا دشوار عمل ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ لڑکی سسرال میں

داخلے کے وقت ہی کافی محتاط ہو۔ یوں تو سسرال لڑکی کا ایک سہانا خواب ہوتا ہے۔ نہ جانے کب، کہاں، کیسی ملے....؟ وہاں زندگی کتنی حسین ہو....؟ مگر لڑکی کا وہ نیا گھر، اس کے لیے کمرہ امتحان سے کم نہیں ہوتا۔ بابل کا گھر تو ایک ہی دن میں پرایا ہو جاتا ہے۔ بچپن، نوعمری کی سب باتیں قصے، کہاں بیان بن جاتی ہیں۔

سسرال میں ایک سلیقہ مند، پر سکون زندگی گزارنے کے لیے صحیح منصوبہ بندی ضروری ہے۔ ہر لڑکی کے لیے کچھ باتیں گرہ میں باندھنا لازم ہے، عام طور پر نوجوان لڑکیاں اپنے شوہر کو بہت

خوبصورت یا فنی اداکاروں جیسا دیکھنا چاہتی ہیں اور سمجھتی ہیں کہ ان کی آئینہ زندگی بھی کسی حسین فلم ہی کی طرح خوبصورت ہوگی، لیکن انہیں یہ جان لینا چاہیے کہ زندگی خوابوں کا سفر نہیں، اس میں حقائق بھی جا بجا ملیں گے۔ سسرال میں سب سے پہلا واسطہ شوہر ہی سے پڑتا ہے، مگر ہمیشہ یاد رکھیں کہ شوہر بھی ایک انسان ہے، اس سے حد سے زیادہ توقعات وابستہ نہ کریں کبھی کبھی وہ آپ کی خواہشات اور ارمانوں کے خلاف بھی کوئی کام کر سکتا ہے، تو ایسے میں آپ کو کافی صدمہ

اپریل 2015ء



بات کرتی ہے۔ ایسی نوبت کبھی نہ آنے دیں۔

شادی کے بعد معاملات یکسر بدل جاتے ہیں۔

آپ اب لا پرواہ، نٹ کھٹ سی لڑکی نہیں، ایک

گھرانے کی بہو ہیں۔ سسرال والے آپ کو سنجیدہ اور

ذمہ دار دیکھنا چاہتے ہیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کی

سسرال زیادہ خوشحال نہ ہو، مگر بد دل ہونے کے

بجائے ایذا حسٹ ہونے کی کوشش کریں۔ شادی کے

بعد ابتدا میں سسرال میں موجود ہر شخص آپ کو اپنی

پسند اور عیال کے پیانے سے ناپنے کی کوشش کرتا

ہے اور یہی وہ وقت ہوتا ہے کہ جب آپ اپنائیت اور

تھوڑی سمجھداری سے کام لیتے ہوئے اپنی ساس،

نندوں کو اپنا ہم خیال بنا سکتی ہیں۔ ان کے چھوٹے

چھوٹے کام بخوشی کر دیا کریں۔ اس طرح آپ کے

اور ان کے درمیان مفاہمت پیدا ہو جائے گی اور آپ

ابتدا ہی سے گھر کی پسندیدہ بہو بن جائیں گی۔ جب

سسرال والے آپ کی تعریف کریں گے تو آپ کے

شوہر کو بھی آپ پر فخر ہوگا۔ بعض اوقات یوں بھی

ہوتا ہے کہ سسرال کا کوئی فرد دانستہ یا نادانستہ طور پر

کوئی بات کہہ جاتا ہے، جو آپ کے میکے کے خلاف ہو،

ایسی صورت میں، بہت سی لڑکیاں جذباتی ہو کر اپنے

والدین اور بہن بھائیوں کی حمایت میں لڑنا شروع

کر دیتی ہیں۔ ایسا نہ کریں، صبر و تحمل سے ان کی بات

سنیں۔ سچائی کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ بہت ممکن

ہے کہ ان کی باتوں میں بھی کچھ سچائی ہو یا یہ بھی

ہو سکتا ہے کہ وہ غلطی پر ہوں، مگر ان کی پوری بات سن

لینے کے بعد آہستگی اور نرمی سے اپنا نقطہ نظر بیان

کریں۔ کسی بھی بات کو بلاوجہ طول دینا مناسب نہیں۔



ان سے کہیں، ”امی! کیا بتاؤں! انہیں تو صرف آپ ہی

کے ہاتھ کا کھانا پسند ہے۔ پھر آپ کے ہاتھ میں اللہ نے

غضب کا ڈال دیا ہے۔ آپ مجھے بھی تو بتائیں، آخر آپ

کس طرح کھانا بناتی ہیں، میں بھی آپ سے سیکھنا چاہتی

ہوں، وغیرہ۔ آپ کی ساس کو یہ احساس ہو گا کہ آپ

نے ان کی بڑائی اور ہنر کا اعتراف کر لیا ہے۔ ہو سکتا ہے

کہ وہ خوشی خوشی اپنی سلیقہ مندی کے سب جوہر آپ

میں منتقل کرنا شروع کر دیں۔

بہت سے گھروں میں صفائی کا بہت زیادہ خیال

رکھا جاتا ہے۔ ان حالات میں آپ بھی خود کو بدلنے

کی کوشش کریں اور خود کو صفائی کا عادی بنالیں۔ ویسے

بھی کسی اچھی عادت کو اختیار کرنا کوئی بری بات نہیں

ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ گھر والے صفائی ستھرائی کے

استے عادی نہ ہوں، یعنی صورت حال برعکس ہو۔ لہذا

آپ کو یہ کرنا ہے کہ آپ اپنے کمرے سے صفائی کا

آغاز کریں۔ اسے صاف ستھرا رکھیں۔ اس کے بعد

ڈرائنگ روم کی طرف آئیں اور اسے چمکا کر رکھ

دیں۔ کچھ دنوں بعد انہیں بھی احساس ہونے لگے گا،

وہ آپ کی صفائی ستھرائی کی عادت کو پسند کریں گے،

خود کو بہتر سے بہتر انداز میں پیش کرنے کی

کوشش جاری رکھیں۔ بہت ممکن ہے کہ ابتدا میں

آپ کی خامیوں پر گہری نگاہ کھی جائے۔ ہر بات، ہر

کام پر اعتراض کیا جائے، مگر آپ، خود کو ان باتوں

کے لیے ذہنی طور پر تیار رکھیں۔ دوسری اہم بات یہ

ہے کہ آپ اپنی پسند اور ناپسند کے بارے میں نہ

سوچیں، اس طرح آپ خود غرض کہلائیں گی، ہمیشہ

اپنے فائدے کی بات نہ کریں۔ ورنہ، یہ کہا جائے گا

کہ بہو کو گھر کی پروا نہیں۔ وہ اجتماعی نہیں، انفرادی

بچے کھیل اور لڑائی

بچوں کے درمیان کھیل کھیل
میں یا کسی اور وجہ سے لڑائی ہو جانا عام
سی بات ہے۔ بچے اکثر کھیل بھی
لڑائی والے کھیلتے ہیں یا پھر کھیلتے
کھیلتے لڑ پڑتے ہیں۔ کچھ بچے چلبے اور
شوخ ہوتے ہیں اور اکثر نظر میں

آ جاتے ہیں، کچھ نہایت ہی بھولے بھالے، ابتداء بھی رشتہ داروں کے
خود ہی کرتے ہیں اور سزا دوسروں کو دلوں
دیتے ہیں۔ یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ **وجدان شاہ**
اکثر والدین بچوں کے ساتھ پارٹی بن جاتے ہیں۔ ماما
کے لاڈلے ماما کی حمایت میں جائز اور ناجائز فائدہ
اٹھاتے ہیں، بچا کے نزدیک ماما بچے ان کے
آنے کا انتظار کرتے ہیں ایک صبر کرتے یہ بھی
ہے کہ بچوں کے جھگڑے میں دخل ہی نہ دیا
جائے تاہم اکثر والدین کے لیے یہ ممکن نہیں

بچوں کے معاملے میں والدین کو غیر جانبدار بن کر
فیصلہ کرنا چاہیے۔ یہ بچوں کے حق میں بھی بہتر ہے اور اس
طرح والدین خود بھی بہتر محسوس کر سکتے ہیں۔

ہوتا ہے کہ وہ چہرہ سکیں کبھی وہ غلط بچے کو ہی سزا دیتے ہیں۔ جن گھر انوں میں لڑکیاں ہوں وہاں لڑائی کی
نو محبت مختلف ہوتی ہے جبکہ لڑکے، کھیل بھی رہے
ہوں وہ محسوس ہوتا ہے کہ لڑ رہے ہیں بچوں میں لڑکی
بڑی اور لڑکا چھوٹا یا اس کے برعکس صورت ہونے پر

بچے آپس میں
لڑتے ہیں، کچھ
وقت ایک
دوسرے سے
خفا رہتے ہیں
اور پھر خود ہی
دوست بن جاتے ہیں۔
جبکہ ان کی وجہ سے آپس
میں جھگڑنے والے ماما
اور چچا اور دوسرے



اپریل 2015

شکایتوں کی نوعیت بدل جاتی ہے۔

پہلے اس نے مارا ہے، یہ مجھے کھیلے نہیں دیتا ہے، میرا کھلونا چھین لیا، یہ میری نقل اتار رہا ہے، اس نے میری گڑیا کے بال فوج لیے، یہ میرا کہنا نہیں مانتا۔

یہ اور اس سے ملی جلتی شکایتیں عام ہیں، بچوں کی تعداد کی مناسبت سے ان کی شدت کم اور زیادہ ہو سکتی ہے۔

اس معاملے کا ایک پہلو یہ بھی ہے کہ بہن بھائیوں میں ہونے والی یہ لڑائیاں بچوں کی آئندہ زندگی پر بھی اثرات مرتب کرتی ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ آپس کی ٹکراؤ، جھگڑے اور ٹکراؤ سے بچوں کی انا، خود مختاری، مستقبل کے دوستانہ روابط خاندانی ہم آہنگی متاثر ہو سکتی ہے۔ ماہرین یہ بھی کہتے ہیں کہ مسائل درپیش ہونے پر بالغ افراد جس طرح رد عمل ظاہر کرتے ہیں یا ان سے نمٹتے ہیں، اس کے لیے منظر میں ان کا بچپن بھی کارفرما ہوتا ہے۔

بچپن کے جھگڑوں میں والدین مثبت اور فیصلہ کن کردار ادا کر سکتے ہیں اگر وہ بچوں کے جذبات، ان کی شخصیت اور انداز کو سمجھ لیں۔ اس کے لیے خاموشی سے بچوں کی حرکات کا جائزہ لیا جائے۔ ان کے درمیان جھگڑوں میں ظاہری صورت دیکھ کر فیصلہ نہ کیا جائے۔ مظلوم نظر آنے والا بچہ بھی جھگڑے کا اصل سبب ہو سکتا ہے۔

بچوں کی تربیت کے لیے رہنمائی فراہم کرنے والی ایلزبتھ کیراری کا کہنا ہے کہ ”اکثر اوقات ہر کے بڑے اپنے بچوں کے جھگڑوں میں اس وقت ملوث ہوتے ہیں جب بات آگے بڑھ چکی ہو یا جھگڑا اپنے انجام کو پہنچ کر کسی ایک کی آہ و زاری پر ختم ہو

رہا ہو۔ اس صورت میں والدین مکمل جھگڑے سے آگاہ نہیں ہوتے ہیں۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ جارحیت کا مرتکب ہونے والا بچہ آہ و زاری کرنے والے بچے کے مسلسل اشتعال دلانے کے باعث اس کا مرتکب ہوتا ہے اور مرزا بھی اسی کو ملتی ہے۔ وہی والدین درست فیصلہ کر سکتے ہیں جو اپنے بچوں کے مزاج سے آگاہ ہوں۔ یہ آگاہی اسی صورت ممکن ہے کہ جب وہ بچوں پر غیر محسوس انداز سے نظر رکھتے ہوں۔ ان کی حرکات و سکنات کا مشاہدہ رکھتے ہوں۔

بچوں کے جھگڑے کے حوالے سے سرکاری ملازم رضا صاحب کا کہنا ہے کہ ”شاید اس طرح لڑنا جھگڑنا ان کے مزاج کا حصہ ہے۔ میرے بچوں میں لگ بھگ چار برس کا بچہ ہے۔ اچھل کود، شور، ریلنگ ان کا معمول ہے۔ کھیل کھیل میں جھوٹا پینا رونا شروع ہو جاتا ہے۔ وہ چھوٹا ہونے کا جبر پور فائدہ اٹھاتا ہے۔ ڈانٹ اکثر بڑے کے حصے میں آتی ہے۔ عام طور پر وہ کھیلنے میں آپس میں لڑتے ہیں اور پھر خود بخود دوست بن جاتے ہیں۔ مثلاً چھٹی کے دن بڑے نے چھٹی کو آکر خود ہی آلو کے چپس بنائے۔ اس کا چھوٹا بھائی باہر کھیل رہا تھا۔ وہ اندر آیا تو اس نے بھائی کو چپس تیار کرتے دیکھا اور تیار چپس اٹھا کر منہ میں رکھنا چاہا۔ بھائی نے ڈانٹا تو وہ منہ بسورتا ہوا میرے پاس آیا۔

”کیا بات ہے....؟“ میں نے پوچھا۔ ”بھائی کے چپس کیا اٹھا لیے اس نے ڈانٹ دیا۔“ کچھ دیر بعد میں نے دیکھا کہ دونوں ایک ساتھ بیٹھے چپس کھا رہے تھے۔

”ہم خود نمٹ لیں گے۔“ یہ دو بہنوں کا متفقہ

بچوں کے معاملے میں والدین کو غیر جانبدار بن کر فیصلہ کرنا چاہیے۔ یہ بچوں کے حق میں بھی بہتر ہے اور اس طرح والدین خود بھی بہتر محسوس کر سکتے ہیں۔

فیصلہ ہے جس میں ایک نسبتاً سفیدہ اور دوسری دادا گیر نانپ ہے۔ ان کے والدین کو پتہ ہی نہیں چلتا ہے کہ وہ کب روٹھیں۔ کس بات پر جھگڑا ہوا تھا اور کیوں من بھی گئیں۔

بچوں کے لیے آپ ماں اور باپ ہیں لہذا خود کو اسی روپ میں دیکھ کر فیصلہ

زیر صاحب کے ہاں صورتحال البتہ کچھ خراب ہے۔ ان کے پانچ بچے ہیں تین لڑکے اور دو لڑکیاں۔

کیجیے۔ بچے نہیں جانتے ہیں کہ آپ کس قدر پریشان ہیں۔ نہ ہی وہ آپ کی پریشانیاں حل کر سکتے ہیں۔ ہاں ان سے گھل مل کر

والدین اصول کو طے کر لیتے ہیں مگر ان پر مستقل مزاجی سے عمل نہیں کرتے ہیں۔ اپنی مصروفیات وہ لاپرواہی برتتے ہیں یا بھول جاتے ہیں کہ انہوں نے کیا اصول طے کیے تھے۔

آپ اپنی ذمہ داری اور میزبانی سے نجات پاسکتے ہیں۔ لڑ جھگڑ کر بچے اپنی بات ڈھنگ سے نہیں کہہ پاتے ہیں بلکہ جذبات میں چھمک چکے کہہ جاتے ہیں۔ ممکن ہے حقیقت اس سے بہت مختلف ہو۔

سب بچوں کو بڑے بھائی سے شکایت ہے اور بڑا بھائی جو بکشل چودہ پندرہ برس کا ہے گھر کے بقیہ افراد کو اپنا دشمن قرار دیتا ہے کہ وہ اس کا ذرا بھی خیال نہیں رکھتے ہیں،

ایلیزبتہ والدین کو مشورہ دیتی ہے کہ وہ خود بھی تحمل سے کام لیں اور بچوں کو پرسکون کر لیں۔ جب قدرے سکون ہو جائے تو پھر باری باری ہر بچے کی بات توجہ سے سنی جائے۔ اس موقع پر آپ چھوٹے بچے کی بات پہلے سنیں۔ بچوں کی بات غصہ کے بغیر توجہ سے سنی جائے تو انہیں احساس ہوتا ہے کہ ان کی شخصیات کو تسلیم کیا جا رہا ہے۔ اس طرح وہ دوسرے فریق کے لیے نسبتاً ہمدردی سے سوچنے پر مائل ہوتے ہیں۔

اسے یہ شکایت اپنی ماں سے بھی ہے۔ یہ سو فیصد نفسیاتی مسئلہ ہے جس کی بنیادیں گہری ہیں۔ اصولاً زیر صاحب کو کسی نفسیاتی معالج سے رجوع کرنا چاہیے۔ وہ یہ مشورہ فصول سمجھتے ہیں۔ ان کے خیال میں ان کے بچے پر کسی نے کچھ کر دیا ہے۔ یہ بچہ ذہین ہے۔ ذہنی بچوں کا مسئلہ یہ بھی ہوتا ہے کہ انہیں سنہالنا آسان نہیں ہوتا ہے ایلیزبتہ کہتا ہے۔ ”بچوں کا مشاہدہ والدین کے لیے بے حد مفید نتیجہ رکھتا ہے۔ وہ ان کی عادات سے آگاہ ہو کر مناسب فیصلے کر سکتے ہیں۔ اس طرح انہیں ایسے بہت سے مواقع ملتے ہیں کہ وہ بچوں کی اچھی عاداتوں کی تعریف کر کے انہیں مزید اچھا بنا سکتے ہیں۔

بہت سے والدین اپنی الجھنوں اور پریشانیوں کے باعث سخت انداز اختیار کر لیتے ہیں۔ وہ سوچے سمجھے بغیر فیصلے کر کے ماحول کو مکدر کرنے کے ساتھ بچوں کے درمیان ذاتی فاصلہ بھی بڑھاتے ہیں۔

بہت سے والدین اپنی الجھنوں اور پریشانیوں کے باعث سخت انداز اختیار کر لیتے ہیں۔ وہ سوچے سمجھے بغیر فیصلے کر کے ماحول کو مکدر کرنے کے ساتھ بچوں کے درمیان ذاتی فاصلہ بھی بڑھاتے ہیں۔

کا کہنا ہے کہ یہ بہت مشکل کام ہے کہ بچوں کو اصولوں کا پابند بنایا جائے۔

سبرینا ایسا کہتی ہے لیکن درحقیقت یہ ناممکن نہیں ہے۔ البتہ اس میں وقت لگتا ہے۔ انتہائی ضبط سے کام لینا پڑتا ہے لیکن جب بچے اصول سمجھ جاتے ہیں تو اس کی پابندی کو بھی ترجیح دیتے ہیں۔

وائر لو اوٹار یونیورسٹی سے وابستہ پروفیسر بلڈی روٹ کا کہنا ہے۔ ”والدین اصول تو طے کر لیتے ہیں مگر ان پر مستقل مزاجی سے عمل نہیں کرتے ہیں۔ اپنی مصروفیات وہ لاپرواہی برتتے ہیں باجھول جاتے ہیں کہ انہوں نے کیا اصول طے کئے تھے۔ اس صورت میں بچوں کے جارحانہ انداز پر ہوجھ دی جاتی ہے مگر اصولوں کی خلاف ورزی نظر انداز کر دی جاتی ہے۔

بچوں کے نزدیک انفرادی حق اور ملحقہ احساس کی طرح مستقل مزاجی بھی اہم ہوتی ہے۔ غرضوری ہے کہ والدین خود بھی اصولوں کو ترجیح دیں۔ لی وہی دیکھنے کا وقت ویڈیو اور کمپیوٹر گیمز کی باری پڑھنے کا وقت، آرام کا وقت، جو بات بھی طے ہو اس پر عمل کیا جائے۔

بچوں کے مسائل میں والدین نے لیے خود انہیں سوچنے اور فیصلہ کرنے کا موقع دیا ہے۔ پہلے یہ طے کیا جائے کہ مسئلہ کیا ہے....؟ اس کا حل کیا ہو سکتا ہے....؟ عام طور پر بچوں میں ٹی وی پروگرام دیکھنے پر تنکرا ہوتی ہے، مثلاً ایک بچہ کارٹون دیکھنا چاہتا ہے تو دوسرا بچہ کھیل کا کوئی پروگرام یا کوئی فلم۔ انہیں آپس میں کسی ایک چینل پر متفق ہونے دیں۔ بچوں کی تعداد دو سے زیادہ ہونے پر جمہوری طریقہ اپنایا جاسکتا ہے۔ اگر ایک پروگرام کسی اور وقت بھی نشر

ہوتا ہو تو اسے پسند کرنے والے بچے کے ٹی وی دیکھنے کا وقت بدلا جاسکتا ہے۔ وہ اس دوران کمپیوٹر کی باری بھی لے سکتا ہے۔ اس طرح بچوں میں افہام و تفہیم کا جذبہ بھی پیدا ہوتا ہے۔ بچوں کی تربیت میں ماں اور باپ دونوں ہی مثالی کردار ادا کرتے ہیں۔ بچوں کے جھگڑوں میں ماں عام طور پر زبیری کا کردار ادا کرتی ہے لیکن باپ کا مثبت رویہ بچوں میں تعاون کے جذبے کو ابھارتا ہے۔ تحقیق کے مطابق ایسے باپ جو اپنے بچوں سے جذباتی وابستگی رکھتے ہیں وہ اپنے طرز عمل سے بچوں میں باہمی تعاون کا جذبہ پروان چڑھاتے ہیں۔ والدین بچوں میں تعاون اور جدوجہد کے یقین کا احساس دلانے کے لیے ایسے کھیلوں کا انتظام کر سکتے ہیں جو سب مل کر کھیلیں۔ باری باری اپنی صلاحیت کا مظاہرہ کریں اور جو بھی نتیجہ سامنے آئے اسے قبول کریں۔ ایسے کھیل کو ترجیح دیں جہاں جس میں ”اتفاق“ کے بجائے کوشش پر انحصار ہو۔ ٹیم ماکہ کھیلے جانے والے گیمز (مثلاً کیرم، لوڈو وغیرہ) کو ترجیح دی جائے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ بچے گھر کے بڑوں میں اپنائیت اور قربت محسوس کر کے خود بھی ان جذبوں میں شامل ہوتے ہیں۔ مٹی گرن

یونیورسٹی سے وابستہ ماہر نفسیات برنیڈ اوولنگ کا کہنا ہے کہ ”بچوں کے سامنے اپنے جذبات کے بہتر انداز، معاملہ فہمی اور مصلحت کے ساتھ ایک دوسرے کی موجودگی میں خوش رہنے کا اظہار انہیں ائمہ زندگی کے لیے تیار کرتا ہے۔ ایسے ماحول میں ایک ہر میں پروان چڑھنے والے بچے کامیاب زندگی گزار سکتے ہیں۔



صحت معادل مرہنگی



آج دنیا بھر میں ہزاروں متبادل طریقہ ہائے علاج موجود ہیں۔ ان میں رنگ، روشنی، موسیقی، سانس، مقناطیس، پتھر و جواہرات، پانی، خوشبو اور جڑی بوٹیوں سے علاج وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یوگا، ریکی، مراقبہ، ایکو پنچر، ایکوپریشر، ریفلکسولوجی، پیسو تھراپی، شیا سو، ایگزیٹور تکنیک، ایوروید، فینگ شوئی، ٹائی چی، آریڈیولوجی، کائنسیولوجی، مساج، کی کوئنگ وغیرہ بھی متبادل طریقہ علاج میں شامل ہیں۔



فینگ شوئی

Feng Shui 風水



فینگ شوئی ایک قدیم سائنس ہے۔ اس کا تعلق چین سے ہے۔ فینگ شوئی کے ذریعے ترنمین و برائتوں میں معمولی تبدیلی سے فطرت کے اصول آپ کے گھر یا کام کی جگہ میں روپ عمل ہو سکتے ہیں۔ اس سے ذہنی یکسانی کے ساتھ ساتھ آمدنی میں بھی نمایاں اضافہ ہو سکتا ہے۔ روحانی ڈائجسٹ کے تقارین کے لیے ان صفحات پر چین کے معروف متبادل طریقہ علاج فینگ شوئی پر تحریر۔



جودہوان حصہ

ایک انفرادی حیثیت کا مالک ہے۔
فینگ شوئی کی تعلیمات کے مطابق
ہر انسان کا ایک انفرادی پاکوا نمبر
بھی ہوتا ہے۔ جسے ہم اس کا کلی نمبر
بھی کہہ سکتے ہیں اس نمبر کے ذریعے
آپ اپنی شخصیت اور ذاتی زندگی کی
بھی معلومات حاصل کر سکتے



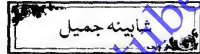
ہیں آپ جان سکتے ہیں کہ کون سی سمتیں آپ کے
لئے زیادہ موافق ہیں اور کس سمت میں آپ کو توجہ
دینے کی ضرورت ہے۔

انفرادی پاکوا اور جنرل پاکوا:

ایسا قطعاً نہیں کہ انفرادی پاکوا نمبر کی موجودگی
میں جنرل پاکوا کی پختہ ختم ہو گئی۔

جی نہیں جنرل پاکوا چاروں سمتوں کی ملکیت
اور حیثیت اپنی جگہ مسلم ہے۔ فینگ شوئی سے یاد رہے
پاکوا نمبر بنائے ہیں۔ اسے کلی نمبر بھی کہا جاسکتا ہے۔
اس کلی نمبر کے مطابق عام پاکوا سمتوں میں تھوڑا فرق
ہو سکتا ہے لیکن یہ سمتیں آپ

کے انفرادی فائدے کا سبب
 بنتی ہیں کیونکہ
انفرادی پاکوا نمبر آپ
کی انفرادی شخصیت
کی نمائندگی کرتا
ہے۔ باہمی تعلقات
کے مضبوط یا خراب
ہونے میں ذاتی شخصیت و

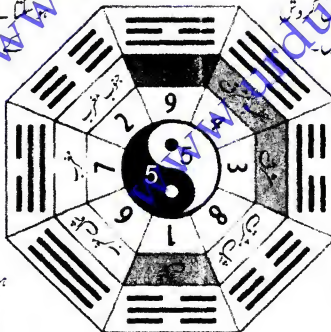


گزشتہ سے پیوستہ
چمچلے باب میں ہم نے انفرادی پاکوا کا ایک مختصر
تعارف پیش کیا۔ اور اس کی اہمیت کو علشہ اور فرہادی
کہانی کے ذریعے سمجھانے کی کوشش کی۔ آئیے اس
پر مزید کچھ بات کرتے ہیں۔

ہم نے آپ کو بتایا ہے کہ فینگ
شوئی کے قوانین کے مطابق ہر
عصر ہر سمت، ہر عدد یہاں تک کہ مختلف اشکال کا
تعلق بھی واصل چلی توانائی کے مثبت بہاؤ اور ہم
آہنگی سے ہے۔ بات بہت واضح ہے۔ یہ اعداد بھی
انہی عناصر اور توانائیوں کے خواص کی نمائندگی

کرتے ہیں جو اس سمت کی گردش
کرتی ہیں یا غالب ہوتی ہیں۔

ان تمام اعداد کے اپنے
مخصوص رنگ بھی ہیں
اور سمتیں بھی۔ جیسا
کہ اس جگہ ہم پہلے بھی
تذکرہ کر چکے ہیں کہ
انسان مختلف عناصر کا
مجموعہ ہے اور ہر آدمی



روحانی ڈائجسٹ

مزاج کا بنیادی کردار ہوتا ہے۔ [6] لہذا کرن کے تاریخ پیدائش 85 کو جمع کیا تو

جواب آیا 13۔

[7] 13 کا عدد نو سے بڑا ہے اس لئے دونوں کو آپس

میں جمع کر دیا۔ جواب آیا 4۔

[8] اب 4 میں 5 جمع کیا۔ جواب آیا 9۔

[9] یعنی کرن کا انفرادی پا کو نمبر 9 ہے۔

$$1985 = 85 \times 8 + 5 = 13$$

$$1 + 3 = 4 \quad 4 + 5 = 9$$

طریقہ برائے مرد حضرات

مرد حضرات کے لئے یہ طریقہ ذرا مختلف ہے۔

[1] پہلے مرد پر تو خواہن کے طریقے کے مطابق

یہ جمع ہو گا۔ یعنی مثال کے طور پر ایک صاحب

اسد کا سن پیدائش 1985 ہے۔

[2] 8 میں 5 جمع کیا جو 13 آگیا۔

[3] اب 13 کو آپس میں جمع کیا تو حاصل جمع 4 ہوا

[4] اب اسد کے حاصل کردہ عدد 4 میں سے 10 کو

تفریق کریں گے۔ جس کا جواب آتا 6۔

[5] یعنی اسد کا انفرادی پا کو نمبر 6 ہے۔

$$1985 = 85 \times 8 + 5 = 13$$

$$10 - 4 = 6 \quad 1 + 3 = 4$$

یہ بات یاد رکھنے کی ہے کہ مرد اور عورت کے

انفرادی پا کو نمبر کے حساب کے دوسرے مرحلے

میں تھوڑا سا فرق ہے

خواتین کی سن پیدائش کو آپس میں جمع کر کے 5

جمع کرنا ہے اور حضرات کی سن پیدائش کو آپس میں

جمع کر کے حاصل جمع کو 10 سے تفریق دینا ہے۔

موافق اور غیر موافق ممتیں

فینگ شوئی کے ماہرین کے مطابق پا کو نمبر

فینگ شوئی کی تعلیمات کے مطابق آپ کی

انفرادی شخصیت واصل آپ کے انفرادی پا کو نمبر

کے زیر اثر ہوتی ہے۔ یہ آپ کے ذاتی پا کو نمبر ہی

ہوتے ہیں جن کے اثرات آپ کے باہمی تعلقات پر

چاہے وہ گھریلو ہوں، سماجی ہوں، جذباتی ہوں یا پھر

کاروباری نوعیت کے ہوں سب کو متاثر کرتے ہیں۔

ہم کہہ سکتے ہیں کہ فینگ شوئی سے زیادہ بے مرادہ

فوائد حاصل کرنے کے لیے اپنے انفرادی پا کو نمبر

کے مطابق ستموں کا تعین کرنا زیادہ فائدہ مند ہے۔

پا کو نمبر معلوم کرنے کا طریقہ آسان ہے۔ اس

کے لیے سب سے زیادہ ضروری صحیح سن پیدائش کا

معلوم ہونا ہے۔

لڑکیوں اور خواتین سے گفتگو کے ساتھ مگر

آپ کو اپنا صحیح سن پیدائش تو بتانا ہی پڑے گا۔

طریقہ برائے خواتین

[1] اب فرض کیجئے ایک خاتون کرن کا سن پیدائش

1985 ہے۔ صدی کے ابتدائی دو ہندسہ نکال

دیجئے تو باقی بچے 85....

[2] اب 85 الگ الگ آپس میں جمع کر لیں۔ یعنی

8 اور 5 کو آپس میں جمع کیا جواب آیا 13۔

[3] آپ کے سن پیدائش کا عدد نو سے زیادہ آتا ہے

تو دونوں ہندسے دوبارہ آپس میں جمع

کر دیجئے۔ یعنی 3 اور 1 کو جمع کیا جواب آتا 4....

[4] اب خواتین اپنے حاصل جمع جو کہ ایک کے نو

کے درمیان ہو گا جس 5 جمع کر لیں۔

[5] اگر حاصل جمع 9 سے زیادہ ہو تو پھر آپس میں

جمع کر لیں۔

اپریل 2015ء

آپ کا سن پیدائش اور پاکو نمبر

خواتین	مرد	1945	1954	1963	1972	1981	1990	1999	2008
5	1	1945	1954	1963	1972	1981	1990	1999	2008
6	9	1946	1955	1964	1973	1982	1991	2000	2009
7	8	1947	1956	1965	1974	1983	1992	2001	2010
8	7	1948	1957	1966	1975	1984	1993	2002	2011
9	6	1949	1958	1967	1976	1985	1994	2003	2012
1	5	1950	1959	1968	1977	1986	1995	2004	2013
2	4	1951	1960	1969	1978	1987	1996	2005	2014
3	3	1952	1961	1970	1979	1988	1997	2006	2015
4	2	1953	1962	1971	1980	1989	1998	2007	2016

میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ یعنی 1،3،4،9 سے تعلق رکھنے والے افراد ایسٹ گروپ اور 2،5،6،7،8 سے تعلق رکھنے والے افراد ویسٹ گروپ کہلائیں گے۔

قارئین کرام! پاکو نمبر اور اس کی تفصیلات ایک مکمل علیحدہ باب ہے۔ یہاں ہم نے پوشش کی ہے کہ ایک ابتدائی تعارف اور یہ معلومات مختصر صورت میں آپ کو سمجھا سکیں۔ امید ہے کہ ہم اس میں کامیاب رہے ہوں گے۔ یہ نقطہ فی الحال یہی یہ مکمل کرتے ہیں۔ فینک شو کی کے بارے میں آپ ہمارے فیس بک کے پیج دیئے گئے لنک سے معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

facebook.com/ FengShui.Pk.AIMS
(سباری ہے)

آپ کو کتنی اچھا لگتا ہے
آپ کا بہت بہت شکریہ.....
اپنے عزیزوں اور دوستوں کو اپنے اس
پسندیدہ رسالے کا تعہد دیجیے۔

رومانا ڈائجسٹ

1،3،4،9 افراد کے لئے غیر موافق سمتیں جنوب مغرب، مغرب، شمال مغرب اور شمال مشرق ہیں۔ جبکہ باقی چاروں سمتیں موافق یا دوسرے سمتیں ہیں۔ جن افراد کے پاکو نمبر 2،5،6،7،8 ہیں ان کے لئے موزوں ترین سمتیں جنوب مغرب، مغرب، شمال اور شمال مشرق ہیں۔ جبکہ باقی چار سمتیں غیر موافق سمجھی جاتی ہیں۔

یہاں موافق اور غیر موافق کی وضاحت بھی کرتی چلوں موافق سمتوں سے مراد یہ ہے کہ ان سمتوں میں دور کرتی توانائی آپ کیلئے مثبت اثرات کی حامل ہے۔ ان سمتوں میں آپ خود کو زیادہ توانا، مطمئن اور صحتمند محسوس کریں گے، نیز اس سمت کے مخصوص خواص آپ کے فائدہ مند ثابت ہوں گے، جبکہ ناموافق سے مراد ہے کہ یہ سمتیں متعلقہ فرد کے لیے ذہنی دباؤ، پریشانی الجھن اور حادثات کا باعث بن سکتی ہیں۔

ایسٹ یا ویسٹ گروپ:

سمتوں کی تقسیم پاکو نمبر کے لحاظ سے ہوتی ہے اس تقسیم کی بنیاد پر ان افراد کو ایسٹ یا ویسٹ گروپ



Raashda Iffat Memorial Campaign for Health & Hygiene

فوڈ پوائزننگ.... اپنی غذا کو محفوظ بنائیے

فوڈ پوائزننگ Food Poisoning انسان کو اس وقت ہوتی ہے جب وہ ایسا کھانا کھالے یا مشروب پی لے جو جراثیم یا دائرس وغیرہ کے باعث آلودہ ہو چکا ہو۔ یہ آلودہ غذا کئی بیماریوں کو جنم دینے کا سبب بنتی ہے۔ طرز زندگی میں کچھ جدید طریقے ایسے ہیں جو غذا کے حوالے سے حفظان صحت کے اصولوں پر پورے نہیں اترتے لیکن وقت بچانے کے لیے ہم ان مضر صحت عادات کو اپنائے ہوئے ہیں۔

لاگت ہیں بلکہ ان کی وجہ سے غذا میں ایسے جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں جو مختلف بیماریاں پیدا کرنے کا باعث بھی بنتے ہیں۔ یہاں ہم ان مضر عادات کا جائزہ لیتے ہیں جو ہماری غذا کو زہر آلودہ کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ بظاہر معمولی دکھائی دینے والی یہ وجوہات ہماری صحت کو بڑے نقصان سے دوچار کر سکتی ہیں۔

فوڈ پوائزننگ

غذائی زہریت کو انگریزی میں فوڈ پوائزننگ (Food Poisoning) کہتے ہیں۔ زہر خورانی انسان کو اس وقت ہوتی ہے جب وہ ایسا کھانا کھالے یا مشروب پی لے جو جراثیم یا دائرس وغیرہ کے باعث آلودہ ہو چکا ہو۔ آلودہ غذا کئی بیماریوں کو جنم دینے کا سبب بنتی ہے۔

غذا میں خطرناک کیمیائی مادے، کیڑے مار ادویہ یا دیگر مضر صحت مادے انسانی جسم میں کئی امراض پیدا

غذا انسان کی بنیادی ضروریات میں شامل ہے۔ جو غذا ہم کھاتے ہیں اس کا خالص اور صحت بخش ہونا لازمی ہے۔ موجودہ ترقی یافتہ دہائیوں میں ہر شخص وقت کی کمی کا شکار کرتے ہوئے نظر آتا ہے۔ وقتی یافتہ ممالک کے ساتھ ساتھ ترقی پذیر ممالک میں رہنے والے لوگوں کے رہن سہن میں بھی نمایاں تبدیلیاں سامنے آتی ہیں۔ سب ہماری طرز زندگی میں جدت نظر آتی ہے۔

کچھ جدید طریقے ایسے بھی ہیں جو غذا کے حوالے سے حفظان صحت کے اصولوں پر پورے نہیں اترتے لیکن وقت بچانے کے لیے ہم ان مضر صحت عادات کو اپنائے ہوئے ہیں۔ اگر ہم غذا کے استعمال میں احتیاط نہیں کریں گے تو صحت کے مسائل سے

ضرور دوچار رہیں گے۔ ایسے عوامل پر توجہ دینا نہایت ضروری ہے جو مختلف اشیاء کی غذائیت میں نہ صرف یہ کہ کی



کرتے ہیں۔ ماہرین کے نزدیک فی الوقت غذائی زہریت کی وجہ سے انسان ڈھائی سو (250) متفرق بیماریوں میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

کئی جراثیم کمبیں، لال بیگ وغیرہ سے چپک کر غذا میں منتقل ہو جاتے ہیں اور غذا زہریلی ہو جاتی ہے۔

ڈھائی سو بیماریوں کی اپنی اپنی علامات ہیں، اس لیے زہر خوردنی پیدا ہونے کی کوئی ایک مخصوص نشانی نہیں،

تاہم ہمارے جسم میں جراثیم یا دوسرا زہریلا مواد معدے اور آنتوں پر اثر انداز ہوتا ہے، اس لیے وہیں پہلی نشانیاں جنم لیتی ہیں۔ جراثیم، بیکٹیریا، غذائی زہریت کے ذریعے

سب سے زیادہ بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ ان جراثیم میں سب سے خطرناک کیمفیلو بیکٹیریا *Campylobacter*،

سالمونیلہ *Salmonella* اور ای کولی *E. coli* ہیں۔

وائرس میں کالسی *Calici* وائرس سب سے خطرناک جن جو نوروالک *Norwalk* بھی کہلاتے ہیں۔

کیمفائلو بیکٹیریا

یہ جرثومہ بخار، اسہال اور پیٹ میں مروڑ پیدا کرتا ہے۔ دنیا بھر میں یہی سب سے زیادہ اسہال کی بیماری جنم

دینے والا یہی جرثومہ ہے۔ یہ پرندوں کی آنتوں میں پایا جاتا ہے۔ مرغیوں کے کچے گوشت میں ہوتا ہے۔

سالمونیلہ

یہ جرثومہ بھی پرندوں اور دوسرے جانوروں میں پایا جاتا ہے۔ یہ مختلف قسم کے گوشت کے ذریعے انسان کے

جسم میں داخل ہو سکتا ہے۔ یہ جرثومہ بھی بخار، اسہال اور پیٹ کے درد کو جنم دیتا ہے۔ جن لوگوں کی قوت

معداغت کم ہو، ان میں یہ جرثومہ دوران خون پر حملہ کر کے جان کو خطرے میں ڈال سکتا ہے۔

کالسی وائرس

یہ اسہال کا سبب بنتا ہے۔ یہ وائرس غذا کے ذریعے

بیماری پیدا کرنے والا سب سے اہم وائرس ہے۔ اسے آسانی شاخت نہیں کیا جاسکتا کیونکہ اس کے لیبارٹری ٹیسٹ بہت کم جگہوں پر ہوتے ہیں۔ یہ بھی آنتوں پر حملہ آور ہو کر انسان کی صحت کو نشانہ بناتا ہے۔ اسہال کے ساتھ ساتھ اس وائرس کے حملے میں زیادہ سے بھی آتی ہے۔

ای کولی

یہ جراثیمی طفیلی موشیوں کے گوشت میں پایا جاتا ہے۔ اس کے حملے کا حامل گوشت کھا کر لوگ بیمار پڑ جاتے

ہیں۔ کچا دودھ یا سبز تکی ملا پانی پینے سے بھی یہ جرثومہ چمٹا ہے۔ اس جرثومے سے بچنے کے لیے گوشت خوب پکا کر

کھایا جائے، کچا دودھ نہ پیں اور پھول کو صاف رکھیں۔

غذا میں جراثیم کی افزائش

کھانے کی بعض اشیاء، میں معمولی خرابی کے باعث تیزی سے زہرینے والے بنا شروع ہو جاتے ہیں مثلاً

نرو، ٹماٹر، لیٹوں وغیرہ اگر ایسی غذائیں اور سبزیاں تھوڑی سی بھی گل جائیں تو انہیں فوراً باقی سبزیوں سے علیحدہ

کر دینا چاہیے جو بھی غذا استعمال کی جائے، اس کا تازہ ہونا ضروری ہے۔ ہاں اشیاء میں زہریلے اثرات بہت تیزی

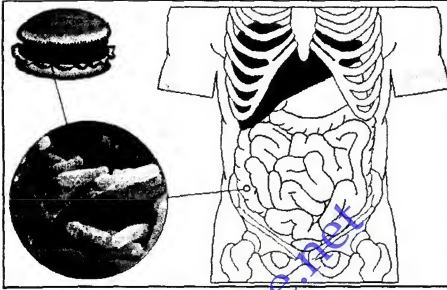
سے پیدا ہوتے ہیں اور انسانی صحت کو بے حد نقصان پہنچاتے ہیں خصوصاً گرم موسم میں معمولی زہریلی خوراک

سے الرجی، بخاریات کی شکایت بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

فصلوں کو کیزوں سے بچانے کے لیے کیزے مار ادویات لگا کر استعمال کی جاتی ہیں۔ ان ادویات کا استعمال

بناویر ہے لیکن اس عمل کا نقصان وہ پہلو یہ ہے کہ بعض زہریلی ادویات کا زہر سبزیوں اور پھولوں پر بھی پڑتا ہے۔

ان ادویات کے مضر اثرات سے محفوظ رہنے کے لیے لازمی ہے کہ کسی بھی پھل یا سبزی کو استعمال کرنے سے قبل صاف پانی سے خوب اچھی طرح دھو لیا جائے۔



خصوصاً ایسے پھل اور سبزیوں کو جنہیں چھلکے سمیت استعمال کیا جاتا ہے۔ کیسیائی کھاد، فضا کی آلودگی، جراثیم کش ادویات کا اسپرے ایسے عوامل ہیں، جن کے باعث بظاہر تازہ نظر آنے والی سبزی بھی زہر آلود ہو سکتی ہے، اس لیے کھانے سے قبل پھل اور سبزیوں کو اچھی طرح دھونا اور خوب مل کر صاف کیا جانا نہایت ضروری ہے۔

آلود بنا دین ہیں۔ پلاسٹک کی تھیلیوں کے بجائے کھانا برتنوں میں محفوظ رکھ کر کھنا چاہیے۔

کئی جراثیم فضا کی کربلکشائی اور غذا کے تعاون سے پلٹے بڑھتے ہیں۔ موافق حالات میں جراثیم صرف بارہ گھنٹوں میں اپنے آپ کو تقسیم کر کے ایک کروڑوں کی تعداد تک پہنچ سکتے ہیں۔ اسی لیے رات کو اگر معمولی آلود کھانا کھلا چھوڑ دیا جائے تو صبح تک وہ مکمل طور پر آلود ہو جاتا ہے۔

مختصر کھانا کھانے سے اجتناب کرنا چاہیے۔ خاص طور پر صبح انداز میں تیار کیے گئے پیکنگ شدہ کھانے استعمال کرنے سے قبل گرم ضرور کرنے چاہئیں۔ اگر انہیں گرم کیے بغیر استعمال کر لیا جائے تو معدے پر سخت برے اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ خاص طور پر گرمیوں میں ایسی غذائیں نظام ہضم سے متعلقہ مسائل پیدا کرتی ہیں۔ ایک مرتبہ گرم کیا گیا کھانا فوراً استعمال کر لینا چاہیے۔ بار بار گرم کرنے سے نہ صرف کھانے کی غذائیت ختم ہو جاتی ہے بلکہ ایسے شواہد بھی ملے ہیں کہ ایسی ہی غذا کو وقفے وقفے سے گرم کر کے کھانے سے آنتوں میں سوزش، السر اور نظام ہضم کے دیگر امراض لاحق ہوتے ہیں۔

گرمیوں میں چائے اور کافی کا زیادہ استعمال

تانبے کے غیر قیمتی شدہ برتن میں تیار کیے گئے کھانے صحت کے لیے مضر ثابت ہوتے ہیں۔ کھانا پکاتے وقت کوشش کرنی چاہیے کہ اسٹیل کے برتن استعمال کیے جائیں۔ اسٹیل کے بعد المونیم کے برتن بھی ایک حد تک محفوظ رہتے ہیں۔ تانبے کے غیر قیمتی شدہ برتن استعمال کرنے سے اجتناب کرنا چاہیے۔

مصنوعی رنگ بھی صحت کے لیے انتہائی نقصان دہ قرار دیے جاتے ہیں۔ جس حد تک بھی ممکن ہو مصنوعی رنگوں سے تیاری کی اشیاء اور غذاؤں سے اجتناب کرنا چاہیے۔ ناقص اور غیر معیاری مصنوعی رنگ غذا کو زہر آلود کر دیتے ہیں۔

اکثر گھروں میں تیار شدہ غذائیں پلاسٹک کی تھیلیوں میں محفوظ رکھی جاتی ہیں لیکن کسی بھی غذا یا صاف گھی یا تیل میں تیار کی گئی غذا میں مضر صحت جراثیم بڑھتی سرایت کر جاتے ہیں۔ گرمیوں میں یہ تھیلیاں ریفریجریٹر میں رکھی گئی دوسری غذائی اشیاء کو بھی زہر یلا بنا سکتی ہیں۔ اس حوالے سے بہتر یہ ہے کہ گرمیوں میں روزانہ تازہ غذا تیاری کی جائے۔ تاہم محفوظ رکھی گئی غذا میں بہت تیزی سے جراثیم پیدا ہوتے ہیں۔ پلاسٹک کی تھیلیاں غذا کو زہر

مطلب ہے کہ ہم اپنی رقم کے عوض مختلف امراض خرید رہے ہیں۔ ان حالات میں محفوظ شدہ خوراک کی خریداری میں احتیاط کی ضرورت مزید بڑھ جاتی ہے۔

احتیاطی تدابیر

کچی ہوئی غذا کو عرصے تک محفوظ نہ کریں۔ ایسی غذا میں جراثیم کی افزائش بہت تیزی سے ہوتی ہے، چاہے انہیں سرد ماحول میں ہی محفوظ کیا جائے۔ بچے ہوئے کھانے فریج میں رکھیں، کمرے کے درجہ حرارت میں جراثیم بڑی تیزی سے بڑھتے ہیں، اس لیے جو کھانا دو گھنٹے کے اندر اندر نہ کھایا جائے، اسے فریج میں رکھ دیں۔

گوشت، مرغی اور انڈوں کو اچھی طرح پکائیے تاکہ ان کا کپاڑا ختم ہو جائے۔ میٹر ہے کہ کھانا پکانے کے برتن کا اندرونی درجہ حرارت جاننے کے لیے کینڈی تھرما میٹر خرید لیں تاکہ جراثیم کا خاتمہ یقینی ہو جائے۔ مثال کے طور پر گائے کے گوشت کو 160 درجے فارن ہائٹ کے درجہ حرارت تک اور انڈا اس وقت تک پکائیے کہ ان کی تار دی پختہ ہو جائے۔

کھانے کی خوشبو بھی اس کی تازگی کا ثبوت ہے۔ اگر باہر کے کھانے دیکھنے میں تازہ نظر نہ آئیں تو انہیں بالکل استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

ریفریجریٹر میں رکھے والی غذاؤں کو سلور بند ڈبوں میں نہ رکھیں۔ ایک غذا کو دوسری غذا سے الگ رکھیے۔

اگر کمرے کا درجہ حرارت توڑے درجے فارن ہائٹ سے زیادہ ہو تو کمرے میں کھانا ایک گھنٹے سے زیادہ نہ رکھیے۔

یاد رکھیں! صاف، تازہ غذا اچھی صحت کی ضمانت ہے۔ آسان طرز زندگی اپنانے کی کوشش میں صحت کو داؤ پر لگانا کوئی عقل مندی نہیں۔



اضطراب، بے خوابی اور جسم میں پانی کی کمی کا باعث بنتا ہے۔ ایسے افراد جن کی جلد خشک ہو اور جنہیں بھوک بہت کم لگتی ہو، انہیں چائے اور کافی کا استعمال کمرے کم کر دینا چاہیے۔ چائے اور کافی تازہ تیار کر کے استعمال کرنی چاہیے، پہلے سے تیار شدہ چائے یا کافی بار بار گرم کرنے سے زہر آلودہ ہو سکتی ہے۔

سریند غذائیں

مغربی ممالک کی طرح اب ہمارے ہاں بھی سریند غذائیں استعمال کرنے کا رواج عام ہو گیا ہے جنہیں بہ وقت ضرورت گرم کر کے آسانی استعمال کیا جاسکتا ہے، لیکن اس طرح کی سریند غذائیں ایک معینہ مدت تک ہی استعمال میں لائی جاسکتی ہیں۔ ماہرین غذاؤں کا کہنا ہے کہ مدت کے خاتمے سے مہینہ بھر قبل ہی بعض غذاؤں میں جراثیم کی افزائش شروع ہو جاتی ہے۔ اس لیے ڈبے بند غذائیں ہمیشہ تاریخ استعمال سے مطمئن ہو کر خریدی جانی چاہئیں۔ اس کے علاوہ بند ڈبوں کو کھولنے کے بعد غذا ایک دن

وقت میں فوری استعمال کر لی جائے۔ ورنہ یہ غذا تازہ غذا کی بہ نسبت کئی گنا تیزی سے بیرونی اثرات قبول کرتی ہے۔ مختلف امراض میں اس نوعیت کی غذائیں استعمال کرنے سے اجتناب کرنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ جہاں تک ممکن ہو سریند غذاؤں کے استعمال کے وقت، تاریخ تیاری، تاریخ تفتیش اور استعمال کے حوالے سے احتیاط پیش نظر رکھنا ضروری ہے۔

بند ڈبوں میں دستیاب غذا کو خاص مدت تک قابل استعمال رکھنے کے لیے یکمائی اجزاء کا استعمال لازمی ہوتا ہے۔ کچھ غذائی ادارے اس حوالے سے خصوصی احتیاط برتتے ہیں۔ ہمارے ہاں اشیاء کی چیکنگ کا نظام غیر فعال نظر آتا ہے، اس لیے بوگس اور غیر معیاری غذائی مصنوعات بھی ملک بھر میں عام دستیاب ہیں اس کا واضح

پیرور کر حفاظت کیجیے...

پاؤں ہمارے جسم کے سب سے اہم اعضاء میں شمار ہوتے ہیں۔ انہی کی بدولت ہم چلتے پھرتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم کا بوجھ اٹھاتے ہیں لیکن اس کے باوجود عموماً انہیں ہی سب سے زیادہ نظر انداز کیا جاتا ہے۔

یہ آپ کا بوجھ اٹھاتے ہیں۔

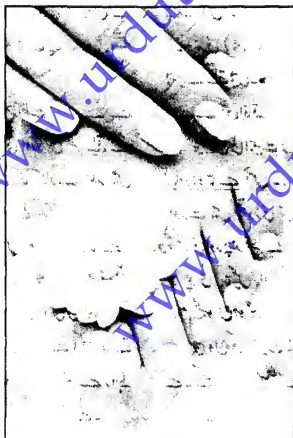
پیر نہایت نازک اور حساس ہوتے ہیں۔ ان کی مناسب دیکھ بھال نہ کی جائے تو جیمیں تکالیف انہیں اپنی لپٹ میں لے سکتی ہیں جن میں گٹے، موج، چھالے، بھدا گوشت، ایڑی کا درد اور مختلف جلدی بیماریاں شامل ہیں۔

طوبی داناش

پیر کی ساخت تین حصوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ ایڑی، تلو اور پنجہ یعنی انگلیاں۔ کھڑے ہونے

پاؤں کی سب سے بڑی ہڈی ہمارے جسم کا تقریباً پچیس فیصد وزن زمین پر منتقل کرتی ہے۔ جب خواتین اونچی ایڑی کی جوتیاں زیادہ استعمال کرتی ہیں تو یہ بڑی ہڈی غیر فطری پن کا شکار ہو جاتی ہے اور یوں پنڈلیوں اور ایڑی میں تکلیف پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے۔

اونچی ایڑی کی جوتیوں سے رگیں بھی متاثر ہو سکتی ہیں۔ ہمارے ہاں ایڑی کے درد کی اکثر وجہ نامناسب جوتا ہی ہوتا ہے۔ پاؤں کے چھالے اور گٹے بھی غیر



بھانگنے اور چلنے میں یہ تینوں اپنا اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ ہمارے پیر میں چھبیس ہڈیاں اور انہیں پٹنے ہوئے ہیں۔ ٹانگ سے آنے والی بارہ رگیں ان پٹھوں کو ہڈی کے ساتھ جوڑے رکھتی ہیں۔ انسان کی عام صحت سے پیروں کا بہت گہرا تعلق ہے۔ ایک انسان اپنی اوسط زندگی میں ان کے سہارے تقریباً 25,000

بیر مختلف قسم کی الرجی کی زد میں بہت جلد

آجاتے ہیں۔ بیروں کی چھل بہت تکلیف دیتی ہے۔

اس تکلیف میں شروع میں لال دھبے بنتے ہیں جن پر کھلی اور جلن بھی محسوس ہوتی ہے۔ جلد ہی یہ زخموں

کی صورت اختیار کر لیتے ہیں اور ان پر سے جلد اکھڑنے لگتی ہے۔ اگر پیر اس بیماری کی زر میں آجائیں

تو یہ بڑی تیزی سے پھیلیں گے اور دوسرے لوگوں کو بھی متاثر کرتی ہے۔ ایسے افراد کے استعمال شدہ

جو پیر پہننے سے گریز کرنا چاہیے۔ متاثرہ افراد صفائی کا خاص خیال رکھیں، روزانہ جراثیم تبدیل کریں اور

گندی جرابوں کو اپنے ہونے پانی میں دھوئیں تاکہ جراثیم باقی نہ رہیں۔

جلدی بیماریوں کے علانی کے لیے ننگے پاؤں ساحل سمندر پر چلنا بہت مفید ہے کیونکہ سمندری پانی

نمکین ہونے کے باعث اس تکلیف کے لیے مائع مند ہے۔ اس کے علاوہ ہوا اور دھوپ لگنے سے

پھپھویری (Fungus) ختم ہو جاتی ہے اور زخم بھرے لگتے ہیں۔ پانی میں نمک ڈال کر اس میں پاؤں

رکھنے سے بھی افادہ ہوتا ہے۔ بیروں کی اہمیت کا احساس اس شخص کو سب سے

زیادہ ہوتا ہے جس کے پیر میں موج آجائے۔ ایسی صورت میں تھوڑی سی ہلدی، تھوڑا سا نمک، کچھ

پھٹکری اور چند قطرے سرسوں کا تیل ریت میں ڈال کر پوٹلی بنائیں اور گرم کپڑے کر کے، بہت جلد

آرام محسوس ہو گا۔ بیروں کی شکایت میں ایڑیوں کا پھنسا سرفہرست

ہے۔ کھلے جو پیر پہننے سے گرد و غبار پاؤں کو خراب کر دیتا ہے اور ایڑیاں پھٹنے لگتی ہیں۔ ایسی صورت میں

نیکال کا محبت

موزوں جوتوں کی وجہ سے پڑتے ہیں۔

یہ اس وقت بنتے ہیں جب پاؤں کے کسی حصے میں کھال سخت ہو کر مردہ ہو جاتی ہے۔ اس حصے میں

تکلیف تو نہیں ہوتی لیکن وہ بد نما لگتا ہے۔ اسے عام طور پر بلیڈ وغیرہ سے کاٹ دیا جاتا ہے۔ ایسا کرنے

سے اجتناب کرنا چاہیے اور ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ ننگ یا بہت سخت جوتا بیروں میں زخم

کر دیتا ہے۔ اکثر لوگ بیروں کی انگلیوں کے درمیانی حصے میں خارش کی شکایت کرتے ہیں۔ چونکہ پاؤں

انگلی اس مرض کا سب سے زیادہ شکار ہوتی ہے اور نمونہ زخم ہو جاتے ہیں۔ اس حصے اور اصل ہوا کم لگتی

ہے لہذا انہی کی وجہ سے تکلیف ہوتی ہے۔ اسے رفع کرنے کے لیے یہ دینی علاج مفید ہے۔ شکر کے

پینکوں کو ابال لیں اور اس پانی سے پیر دھوئیں۔ اگر کبھی ایسڈ کو سرسوں کے تیل میں ملا کر انگلیوں کے

درمیان لگانے سے بھی افادہ ہوتا ہے کیونکہ وہ جراثیم کش صلاحیت رکھتا ہے۔

بیروں کے مابین بھی حفاظت نہ کرنے سے تکلیف دیتے ہیں۔ اگر باقاعدگی اور صحیح طریقے سے

ناخن نہ کاٹے جائیں تو ان کے کنارے جلد میں پیر پست ہو جاتے ہیں اور درد ہونے لگتا ہے۔ فساد نچ

(Gangrene) بھی ناخنوں کو متاثر کرتا ہے۔ شروع میں یہ ناخنوں کے ارد گرد پھپھوندی کی

صورت میں نمودار ہوتا ہے پھر آس پاس کی جلد متاثر کرتا ہے۔ اس بیماری میں ناخن سطح سے اکھڑ جاتے

ہیں۔ جب یہ بیماری شروع ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔ اس کا علاج کافی وقت لے سکتا ہے۔

یہ طریقہ اب مغربی ممالک میں بھی بہت مقبول ہے۔ یہ دن بھر کی جسمانی تھکن دور کر دیتا ہے۔

بیروں کو دکھ دینے والی چیزوں میں سرفہرست جوتے ہیں۔ اگر آپ کے پاؤں کا سائز چھ نمبر کا ہے اور آپ پانچ نمبر کی جوتا پہننے پر مصر ہیں تو ایڑی اور پنچے پر بدنما گٹے ہی پڑیں گے۔ اس لیے جوتے خریدتے وقت یہ دھیان رکھیے کہ آپ اپنے بیروں کے سائز کے مطابق ہی جوتے خرید رہے ہیں۔ بہتر ہے کہ جوتے کھلے ہوں تاکہ آپ کے بیروں کی صحت برفراز رہے۔

ہمیشہ آرام دہ جوتا استعمال کریں۔ آج کل کئی قسم کی اشیاء جوتا سازی میں استعمال ہو رہی ہیں لیکن ان میں چمڑا سب سے بہتر ہے کیونکہ اس میں مسام ہوتے ہیں جو بیروں کو ہوائی فراہمی میں مدد دیتے ہیں اس طرح بیروں میں پسینہ نہیں آتا۔ ٹائیکلون، پلاسٹک اور ریگزیں کی جوتیاں نہ صرف بیروں پر نشان ڈالتی ہیں بلکہ پسینہ لانے کا سبب بنتی ہیں۔

نیا جوتا خرید کر ہمیشہ اسے جانچیں یعنی چل پھر کر دیکھیں۔ جوتا ہمیشہ ہرے پاؤں کے ناپ کا لیں کیونکہ دونوں بیروں کے ناپ میں کچھ فرق ہوتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جوتا خریدنے کا مناسب وقت دوپہر کا ہے۔

پاؤں کی جوتی، کو محاورے کے طور پر ضرور استعمال کریں لیکن خریدتے وقت جوتی یا جوتے کو حقیر نہ جانے بلکہ مکمل احتیاط اور توجہ برتیے تاکہ آپ کے پاؤں صحت مند اور خوبصورت رہیں۔



متاثرہ جگہ پر کھانگا گئیں اور بند جوتا پہنیں۔

کیشیم اور وٹامن کی کمی بیروں کی جلد اور ہڈیوں کو متاثر کرتی ہے۔ بیروں کی ہڈیاں بڑھ جانا تکلیف دہ مرض ہے جس سے نجات کے لیے آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ خون کی کمی کی صورت میں بیروں پر نیلے دھبے پڑنے لگتے ہیں۔ اسی طرح اگر خون کی گردش صحیح نہ ہو تو پاؤں سوج جاتے ہیں اور انگلیاں نیلی پڑ جاتی ہیں۔ اس کیفیت سے نکلنے کے لیے ہیر کسی اونچی جگہ رکھ کر لٹیت جائیے تاکہ دوران خون معمول پر آجائے۔

اپنے بیروں پر کھڑا ہونا پس محاورے کی حد تک صحیح ہے کیونکہ پاؤں بت کی طرح کھڑے رہنے کے لیے نہیں چلنے پھرنے کے لیے بنائے گئے ہیں۔ زیادہ دیر تک کھڑے رہنے سے بیروں میں درد ہو جاتا ہے اور رگیں پھول جاتی ہیں۔ ایسے خواتین و حضرات جس کا وزن زیادہ ہو عموماً بیروں میں درد محسوس کرتے ہیں۔

وہ جب کسی فارغ نمیش تو بیروں کو حرکت دیں تاکہ انہیں ورگن ملے۔ انگلیاں اور ہیر موڑیے، اکڑائیے اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔

بند جوتے پہننے والے اکثر افراد بیروں سے بدبو آنے کی شکایت کرتے ہیں۔ اس مسئلے سے نجات کے لیے بازار میں کئی مفید کریمیں موجود ہیں گھر میں موجود ٹیکہ پاؤڈر سے بھی استفادہ کیا جاسکتا ہے۔ جوتا پہننے سے پہلے جوتے میں اسے چھڑک لیں اور بیروں پر بھی لگائیں۔

بیروں کو گرم اور ٹھنڈے پانی میں باقاعدہ طور پر دھونا آبی علاج (Hydrotherapy) کہلاتا ہے۔

عظیمی

کے اعتماد کے ساتھ

موٹاپے سے نجات

ہربل ٹیبلٹ

مہزلیں



بڑھا ہوا پیٹ گھٹانے وزن کم کرنے کے لئے
قدرتی اجزاء سے تیار کردہ عظیمی کی ہربل ٹیبلٹ مہزلیں

عظیمی کی تیار کردہ ہربل پروڈکٹس قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں۔

کراچی: فون: 021-36604127۔

روزانہ کا نمونہ

134

کھانا معدے سے کھائیے

یا جلد ہضم ہونے والی غذا کھانی چاہیے۔ جوان اور

صحت مند آدمی مرغی اور دیر

ہضم اشیاء کھا سکتے ہیں لیکن

قاعدے قرینے سے۔“

مرض بھگائیے

ہیں کہ غذا سادہ کھاؤ اور جب تک پہلی غذا ہضم نہ ہو جائے،

دوسری غذا نہ کھاؤ۔

طب مشرق کے اطباء نے غذا ہضم ہونے کے

سلسلے میں جو تجربے کیے تھے، جدید غذائی تحقیق بھی

ان کی تصدیق کرتی ہے۔ قدیم اور جدید معلومات کے

مطابق کھانے کی ہلکی غذا اگلے ہوئے چاول ہیں لیکن

یہ یاد رہے کہ کھانے کے بعد چاول اپنی زیادہ تر

غذائیت کے حریم ہو جاتے ہیں لہذا اساتھ

دوسری غذائیت بخش غذا بھی کھانی

چاہیے۔ چاولوں کی کھجڑی بھی جلد ہضم ہونے والی

غذا ہے۔ دیگر ایسی غذاؤں میں اراروت، جاگودانہ،

جو کا، شوربا، کچا

انڈا، میٹھے اور

ایک کھانے کے فوراً بعد کچھ اور کھانے

سے معدہ خراب ہو جاتا ہے۔ معدہ چونکہ ہمارے جسم

کا انتہائی اہم حصہ ہے لہذا اس کی خرابی بے شمار

بیماریوں کو جنم دیتی ہے۔ اس سبب اہم نکتے کو ہم عام

طور پر یاد نہیں رکھتے۔

کہا جاتا ہے کہ انسانی جسم میں تقریباً

ہر بیماری کی بنیاد معدہ ہے۔ خراب معدہ

ہی کئی امراض کو جنم دیتا ہے۔ اس سبب اگر لوگوں کے ذہن میں یہ سوال گردش کرتا

ہے ”کھانے ہی سے تو ہمیں قوت ملتی ہے، زیادہ

کھانے میں کیا مضائقہ ہے....؟“

اطباء کی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ زیادہ

کھانا صرف صحت کی بنیاد ہی ہے۔ ہم مختلف قسم کی

غذائیں کھاتے ہیں جن کے ہضم

ہونے میں مختلف وقت

لگتا ہے۔ بعض غذاؤں میں

جلد ہضم ہو جاتی ہیں

جبکہ بعض کو دیر لگتی

ہے۔ جن لوگوں

کے معدے کمزور

ہوں یا وہ بوڑھے

ہوں، انہیں ہلکی



مثلاً بھیڑ کے گوشت کے کباب ڈھائی گھنٹے، مچھلی اور تیتھر کے تین گھنٹے، بکری کے گوشت کے سوا تین گھنٹے، مرغ اور گائے کے گوشت کے کباب ساڑھے تین گھنٹے اور مرغابی کے کباب ساڑھے چار گھنٹے میں ہضم ہوتے ہیں۔ مکھن ساڑھے تین گھنٹے اور گھی چار گھنٹوں میں ہضم ہوتا ہے۔

آلو تین گھنٹے تیس منٹ، تلا ہوا انڈا تین گھنٹے تیس منٹ، مرغ کا گوشت تین گھنٹے پینتالیس منٹ، مرغ کے کباب چار گھنٹے، بھنا ہوا گائے کا گوشت تین گھنٹے تیس منٹ، بکی ہوئی ترکاریاں تین گھنٹے تیس منٹ، ایلے چاول ایک گھنٹہ تین منٹ، دال مونگ دو گھنٹے تیس منٹ، گیہوں کی روٹی تین گھنٹے تیس منٹ، ابلے ہوئی سبز پھلیاں تین گھنٹے تیس منٹ، گاجر تین گھنٹے تیس منٹ، بند گو بھی چار گھنٹے تیس منٹ، مکھن تین گھنٹے تیس منٹ، ابلّا انڈا تین گھنٹے تیس منٹ، کدے کا گوشت تین گھنٹے پندرہ منٹ، گوشت کے کباب چار گھنٹے، مچھلی کباب تین گھنٹے، پلاؤ تین گھنٹے پینتالیس منٹ، چھدر تین گھنٹے تیس منٹ، دال ماش دو گھنٹے پینتالیس منٹ، ہر قسم کی دال دو گھنٹے پینتالیس منٹ، دودھ دو گھنٹے، مٹن تین گھنٹے تیس منٹ، پھول گو بھی چار گھنٹے تیس منٹ، مکی چار گھنٹے، سیب دو گھنٹے تیس منٹ۔



روحانی دوا

کچے ہوئے پھل شامل ہیں۔ ان کے ہضم ہونے کا دورانیہ ڈیڑھ سے دو گھنٹے ہے۔

ہم آپ کی سہولت کے لیے مختلف غذاؤں کے ہضم ہونے کے اوقات کا چارٹ شائع کر رہے ہیں تاکہ آپ اس سے بھرپور استفادہ کرتے ہوئے بسیار خوری سے بچ سکیں۔ اس طرح آپ کئی امراض سے محفوظ رہیں گے۔

سب سے دلچسپ اور مرحلہ دار دورانیہ ہضم انڈے کا ہے۔ کچا انڈہ پھینٹ کر استعمال کریں، تو وہ دو گھنٹے میں ہضم ہوتا ہے۔ اگر نیم برشت (ہاف بواکل) کھائیں تو ڈھائی گھنٹے کا عرصہ لگے گا۔ سخت ابلّا ہوا ہونے کی صورت میں ساٹھ گھنٹے صرف ہوں گے۔ تیلے کی صورت میں بھی ساڑھے تین گھنٹے لگتے ہیں اور اگر زیادہ گھی میں تلا گیا ہو، تو پھر اس کے ہضم ہونے میں چار گھنٹے لگیں گے۔

بجلیوں کے بارے میں مزید احتیاط کی ضرورت ہے۔ ایسا خشک طرح کچے ہوئے پھل کھائیں۔ سخت اور کچے کھانے ہوتے اور ہضم ہونے میں تین ساڑھے تین گھنٹے لگاتے ہیں۔ سیب کو ہضم ہونے کے لیے دو گھنٹے چاہئیں۔ ابلّی ہوئی سبزیاں اڑھائی گھنٹے میں جبکہ کچی ترکاری ساڑھے تین گھنٹے میں ہضم ہوتی ہے۔ دال ہضم ہونے میں اڑھائی گھنٹے کی مدت لیتی ہے۔ گندم کی خمیری روٹی سوا تین گھنٹے، باجرہ، مکی اور جوار کی روٹی بھی ساڑھے تین گھنٹے میں ہضم ہوتی ہے۔

بکری کے گوشت کا شوربہ تین گھنٹے اور بھنا ہوا گوشت سوا تین گھنٹے میں ہضم ہوتا ہے۔ مختلف قسم کے کباب بھی ہضم ہونے میں مختلف وقت لیتے ہیں۔

کر کے ایک چمچ رس نکال لیں۔ اب ایک چمچ شہد اور چمکی بھر مقدار نمک ملا کر چائیے۔ دن میں تین مرتبہ یہ نسخہ استعمال کیا جاتا ہے، سینے کی مختلف تکلیف میں، گلا بیٹھ جانے پر، کھانسی، کالی کھانسی میں فائدہ دیتا ہے۔

موٹاپے کے لیے

ایک درمیان مولی دھو اور چھیل کر قتلے کریں۔ اس کے چھوٹے چھوٹے نرم و نازک پتے بھی دھو کر ان پر ہلکا سا شہد لگائیے، ان قتلوں کے ساتھ سبز پتوں کا ناشا کریں۔ پینے میں ریح نہیں ہوگی، آہستہ آہستہ رہا بھی کم ہوگا۔

یرقان

یرقان کے علاج کے لیے برس ہا برس سے مولی استعمال کی جاتی ہے۔ موی

صحت بخش سبزی

کارس نکال کر اس میں تھوڑا سا شہد ملا کر دن میں تین مرتبہ پییے۔ مفرق پڑ جاتا ہے۔ یرقان میں مولی کی سلا، مولی کی بھجیا، مولی کارس مفید ثابت ہوتا ہے۔ مولی کے چوں کارس نکال کر کھلی آج پر پکا کر چھان کر لال شکر ملا کر ٹھنڈا کر کے روزانہ ایک بڑا گلاس پیائیے اور مولی کی بھجیا بنا کر کھائیے۔

تلی کم کرنے کے لیے

ایک مولی لے کر درمیان سے لمبائی کے رخ چار ٹکڑے کریں۔ نوٹا اور چھ ماشہ سے کم پس کر قتلوں پر چھڑک دیجیے۔ کسی شیشے کی پلیٹ میں آسمان کے نیچے اوس میں رکھیں۔ صبح پلیٹ میں پانی ہوگا۔ مولی

مولی عموماً ہمارے سلا کی رونق خوب بڑھاتی ہے اسے دیگر سبزیوں کے ساتھ ملا کر بھی پکایا جاتا ہے۔ یہ سبزی نسبتاً سستی ہے لیکن اگر اس کے طبی خواص سے آگاہی حاصل کی جائے تو عقل و نگ رہ جاتی ہے۔ بظاہر عام سی دکھائی دینے والی سبزی کے استعمال سے ہم کئی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ مولی کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ

مولی

اسے کھانے کے بعد استعمال کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔ خوب چبا کر کھانے سے یہ سبزی یرقان میں بھی افاقہ کا باعث بنتی ہے۔

زمانہ قدیم میں

اطباء حضرات مختلف امراض کے خاتمے کے لیے مولی کے بیج استعمال کیا کرتے تھے۔

مولی میں فاسفورس، کیلشیم، وٹامن سی، فولاد، وٹامن اے، ان اور جی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ مولی کا مزاج گرم ہے۔ اگرچہ یہ سبزی خود دیر سے ہضم ہوتی ہے لیکن اگر اسے دوسری غذاؤں کے ساتھ استعمال کیا جائے تو یہ نظام ہضم کو بہتر بناتی ہے۔ اس لیے مولی کو بطور سلا غذا میں شامل رکھنا صحت کے لیے مفید ہے۔ امراض میں مولی کی افادیت کو تسلیم کیا گیا ہے۔

سینے کی تکالیف

سینے کی تکالیف میں برس ہا برس سے خواتین مولی کارس استعمال کرتی آئی ہیں۔ مولی کو کدو کش

کھائے اور پلیٹ میں جمع ہو پانی پی لیجیے۔ انشاء اللہ چند روز کے استعمال سے تکی کم ہو جائے گی۔

خونی اور بادی یواسیر کے لیے

یواسری چاہے خونی ہو یا بادی بہت پریشان کرتی ہے۔ اس کے لیے بھی مولیٰ بہت مفید ہے۔ ایک درمیان مولی اچھی طرح دھو کر اس کے لمبائی کے رخ چار ٹکڑے کریں، نرم ہوا نازک پتے ساتھ لگے رہیں۔ موٹے پتے نکال دیں، اسے کسی ٹشتری میں آسمان کے نیچے رکھیں تاکہ اس پر پڑتی رہے۔ صبح اٹھ کر چینی چھڑک کر کھا لیجیے۔ انشاء اللہ آرام آجائے گا۔

مولی کے پتے

مولی کے ٹکڑے کا پیے، ان پر پتے رکھے اور ایک چھوٹی گاجر کاٹ کر ملائیے۔ کھانا کھانے کے دوران یہ سلاہ بھی استعمال کیجیے۔ مولی کے پتوں کو ہلاو۔ پیٹ میں گیس نہیں بننے دے گی اور آپ کا پیٹ بھی دفت (فترم) ہو جائے گا۔ آپ اس پر سفید زیرہ پسا ہوا، کالی مرچ، جین اور تھوڑا سا نمک چھڑک سکتے ہیں۔

بچھو کا تریاق

بچھو کاٹ جائے تو بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ ایسے میں بھی مولی کام آتی ہے۔ دو تین مولیوں کا رس نکال کر محفوظ کر لیں۔ جہاں بچھو لگنا ہو، وہاں روئی کی پھرری بنا کر مولی کے رس میں ڈبو کر لگائیے۔ تین چار مرتبہ لگانے سے ٹھنڈ پڑ جائے گی۔

❖.... گرتے ہالوں میں مضبوطی پیدا کرنے کے لیے بھی مولی کا استعمال بہت مفید ہے، اس کے رس لے پانی سے بال دھونے سے بھی نئے بال پیدا ہونے لگتے ہیں۔

❖.... چٹکی دور کرنے کا ایک آسان نسخہ یہ ہے کہ

ایک عدد مولی کو درمیان ٹکڑوں میں کاٹ کر پانی میں جوش دے کر پانی ٹھنڈا ہونے پر پی لیں۔ جن افراد کو اکثر چٹکی لگ جاتی ہے، ان افراد کے لیے مفید ٹھکانا ہے۔

❖.... مولی کے بیج اور جندل سفید ہم وزن لے کر باریک سفوف کی شکل میں دودھ میں شامل کر کے چرے پر لپ کریں تو چند دنوں ہی میں کیل مہاسوں سے نجات حاصل ہو سکتی ہے۔

❖.... مولی کھانے سے مسوڑھے کے امراض سے شفا پاتی ہے۔ مولی خوب چبا کر کھائی جائے تو مسوڑھوں کی حالت سے دور ہوتی ہے اور مسوڑھے صحت مند کھائی دیتے رہتے ہیں۔

❖.... مولی کو نمک لگا کر کھانے سے درم جگر کی گرمی میں آرام ملتا ہے۔ لیکن بالی ملنہ زیرہ کے مریضوں کے لیے نمک مفید نہیں، اس لیے انہیں کہہ گئے ساتھ مولی کھانا چاہیے۔

❖.... مولی کے رس کو شہد کے ساتھ ملا کر کھانے سے کھانسی میں آرام آتا ہے۔ گھٹے کی خراش، درد اور تکلیف سے بھی فوری نجات حاصل ہو سکتی ہے۔

❖.... روزانہ ایک چمچ مولی کا رس پینے سے پیٹ کے کیزوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ یہ کس نظام ہضم کو بہتر بناتا ہے اور مرغن، غذاؤں کو زود ہضم بنانے میں مفید ہے۔

مولی کا تیل بھی کئی امراض میں مفید بتایا جاتا ہے۔ مولی کا رس دو پیالی لے کر ہلکی آگ پر پکائیے۔ آدھی پیالی تیلوں یا سرموں کا تیل ملا لیں، جب پانی جل کر صرف تیل رہ جائے، تو اتار کر ٹھنڈا ہونے پر ململ کے کپڑے سے چھان کر رکھ لیجیے۔

دیا جاتا ہے۔ نیچے جو راکھ جی ہو اسے چپک دیا جاتا ہے۔ اس پانی کو قلعی دار برتن میں پکاتے ہیں تا جب نمک کنادوں پر جھنکے تو کھرنچ لیں۔ سرد پانی خشک ہو جائے تو اتار لیں اور کھرنچ کر شیشے کی بوتل میں رکھیں۔

برسات میں دھیان رکھیے۔ بوتل بٹھرنے پہلو تو پانی بن جاتا ہے۔

یہ نمک کنی عشر ارض کے لیے مہیلا ہے۔ ہفتے کے لیے مہیلا بتایا جاتا ہے۔ بیٹ میں ۱۰ روز، اور ۱۰ روز، کھانا ہضم نہ ہو سکو، بھوک نہ لگے تو صرف ایک چمک نمک گرم پانی کے ساتھ کھانے سے مہم آجایا ہے۔ جگر کمزور پڑ جائے، چھڑے کا رنگ بکلی بدلتا ہو، پیشاب سرخی مائل آئے، تو ان معالج سے رابطہ کر کے مولیٰ کا نمک کھلائیے۔ تلی ہوئی چیزیں کھانی یہ نمک کام آتا ہے۔

پتھری اور منکائے سی ریک میں موی کا نمک
سولف کے رمی کے ساتھ گھلاتے ہیں چند روز کے
استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

مولی پھولی بھی نظر آتی ہے، اور پانچ مہینے کلو کی بھی، پشاور میں سرسبز رنگ کی مولی حرے کی ہوتی ہے۔ سب سے اچھی سفید رنگ کی مولی ہے جو سفید چکنی اور ہری بھری ہو۔ اسے آپ کھانے کے درمیان کھائیے اور اس کے ایک دو پتے بھی۔ جن لوگوں کا معدہ کمزور ہو، ان کے لیے مولی مفید ہے۔ اس کی خرابی یہ ہے کہ دیر ہضم ہے۔ مولی کے ساتھ مولی کے پتے کھائے جائیں، تو جگر، تلی، معدہ اور آنتوں کی کئی بیماریوں میں مفید ہے۔

دین میں غم کی آوازیں آتی ہوں، ابتداء ہی پہرا
 ہوا ہو تو یہ تیل والے سے فراق پڑ جاتا ہے۔ کچھ
 لوگ اسلام کا تیل بننا نہیں چاہتے۔ دو من مکھ میں منوں کا
 دال ہوا کہتے ہیں، بتایا جاتا ہے اس کے استعمال
 سے پیچھے کی شکایت ختم ہوتی ہے۔

مولیٰ کا اچار

دو چار سوئی اچھی پکی ہوئی مولیاں میں، سخت نہ ہوں
 ان کا حال بھی نہ ہو، جمیل کر گول قیتلے کاٹ کر پھلوں
 کے گھر کے میں ٹال دیتے۔ ہلکا سا ٹھک ہوں پس ہوئی
 مریض ملائے۔ پھر وہ میں دن میں اپنا تیار
 ہوا ہے گا۔ تکی کم کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔

میں نے وہی مولیٰ لی تقریباً دو گلو ہوں۔ پھیل کاٹ کر ہلکا کر دیا۔ اس پر غمک۔ مٹی ہوئی سرخ ہوئی۔ کھن۔ ہو کر کاٹا ہوا، جسی ہوئی رائی، وال کو تیسرے دن پانی میں ڈال دیا۔ وہ کھل جائے تو

فقط اُکڑے پانی سے غسل میں ڈال دیں۔ دوسرے تیسرے دن صبح غسل کرنا واجب ہے تو استعمال کریں۔ بڑا نسیم اچھا ہوتا ہے۔ کنوؤں کو دھو کر دسے کر چادر پانی پر بچھلا کر پھینک دیئے ہیں، پانی خشک ہو جاتا ہے، آپ کو میٹھا پسینہ ہو، تو گڑنہ ڈالے۔

مولیٰ کے نمک کے بھی کئی فوائد ہیں۔ مریضوں کو چوں سمیت کاک کر سکھاتے ہیں۔ جب بالکل سہج جاتی ہیں، تو جلا کر راکھ کر لیتے ہیں۔ جتنی راکھ ہو آٹھ لٹرا زیادہ پانی ڈال کر مٹی کے برتن میں رکھتے ہیں۔ دن میں تین مرتبہ حجج سے پانی کو ہلاتے ہیں، پچوتھے دن صبح پانی کو آہستہ سے نھار کر دوسرے برتن میں ڈال

اس میں انسانوں کے لئے شفا ہے

شہر کا باقاعدہ استعمال جسم میں بیماریوں کے

علاوے قوت و صحت میں اضافہ کرتا ہے۔

شہر میں کئی امراض کے لئے شفا ہے۔

پناری کے بعد ہونے والی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

جلد کی حفاظت کرتا ہے۔

دماغ، اعصاب اور نظر کو تقویت دیتا ہے۔

قوت میں اضافہ کرتا ہے۔

AZEEMI'S

FLORA

HONEY

AZEEMI'S
FLORA
HONEY

AZEEMI Laboratories

Packed By:

AZEEMI LABORATORIES

Ph:021-36604127

کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں
یا ہوم ڈیلیوری کے لئے ہمیں فون کیجئے۔

ریٹیل ڈسٹریبیوٹ

مسالوں کی ملکہ

اس کا ذائقہ تیز اور بو خوشگوار ہوتی ہے۔ سفید مرچ کی سطح ہموار ہوتی ہے اور ان میں تیزی بھی کم ہوتی ہے۔ سہانچنا کے بیج شکل و صورت میں سفید مرچ جیسے ہوتے ہیں۔ اسی لیے زیادہ منافع کمانے کے لیے ملاوٹ کرنے والے بعض تاجر سفید مرچوں میں سہانچنا کے بیجوں کی ملاوٹ کرتے ہیں۔ پیستے کے بیج کالی مرچوں سے ملتے جلتے ہیں لہذا وہ ان میں ملا کر فروخت ہوتے ہیں۔

سیاہ مرچ میں پائے جانے والے معدنی اور حیاتی اجزاء میں آئیوڈین، تانبا، گندھک، کلورین، فاسفورس، نیکوٹین، فولاد، کیزوئین، تھامین پائے جاتے ہیں۔

کالی مرچ کے طبی فوائد

غذائی خواص و فوائد ان گنت ہیں۔ ان میں سے چند پیش ہیں۔

زکام

زکام میں کالی مرچ کا استعمال فائدہ مند بتایا جاتا ہے۔ زکام کی صورت میں گرم دودھ یا چائے میں دس عدد کالی مرچوں کا سفوف ملا کر پلائیں۔

شدید زکام میں بیس کالی مرچوں کا سفوف ایک گلاس دودھ میں ابال لیں۔ چکی بھر ہلدی بھی شامل کر لیں۔ تین روز تک روزانہ ایک گلاس پینا مفید بتایا جاتا ہے۔

باضمہ

الانچی، انار دانہ، کالی مرچ، سونف اور اجوان۔

کالی مرچ، مسالوں میں اہم حیثیت رکھتی ہے۔ اپنی بے شمار خوبیوں، افادیت اور منفرد ذائقے کی وجہ سے اسے مسالوں کی ملکہ تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس کی افادیت ہے بھی مسلم، سیاہ مرچ صدیوں سے انسان کے ان گنت مسائل اور تکلیف کا مداوا کرتی آ رہی ہے۔

کالی مرچ کی کئی اقسام ہیں۔ ان کی وضع اور رنگ میں بھی فرق ہے۔ گو پودے مختلف اقسام کے

نہیں ہوتے مثلاً کالی اور سفید مرچیں ایک ہی درخت پر لگتی ہیں، بس ان کی تیاری کا طریقہ کار مختلف ہے۔ کالی مرچ حاصل کرنے کے لیے درخت سے پھل اس

وقت اتارتے ہیں جب وہ ہبز سے زردی مائل ہو جائے۔ سفید مرچ حاصل

کرنی ہو، تو پھل اس وقت اتارتے ہیں جب وہ سرخ رنگ کا ہو جائے۔

یعنی کافی پختہ، سرخ پھل کو درخت سے اتار کر اس میں خمیر پیدا کیا جاتا ہے۔ کچھ عرصے بعد اسے پانی

میں بھگوئے ہیں تاکہ اس کا اوپری پھلکا گل جائے۔ پھر چھلکا اتارنے کے لیے پھل

کو کچلتے اور مسلتے ہیں۔ بعد ازاں اسے دھویا جاتا ہے۔ اس عمل کے بعد پھل کی رنگت سفیدی مائل ہوتی

ہے، اسی لیے انہیں سفید مرچ کہا جاتا ہے۔

سفید اور سیاہ مرچ کی شکل و صورت میں نمایاں فرق ہے۔ سیاہ مرچ کی سطح پر جھریاں نظر آتی ہیں۔

کالی مرچ



سارہ اسد

یہ سب اشیاء برابر وزن لے کر باریک کوٹ لیں۔
حسب ضرورت آدھا بیج استعمال کریں۔ ہانسنے کا عمدہ
چورن ہے۔

شکر کے شہرے میں کالی مرچ کا سفوف ملا کر
کھانے سے بھی بد ہضمی دور ہوتی ہے۔ نیز ایک
چوتھائی چمچ مرچوں کا سفوف گاڑھی لسی میں ملا کر
بھی بد ہضمی اور معدے کا بوجھل پن دور کرتا ہے۔

بیچکی

بعض اوقات بچکی جان کو آجاتی ہے۔ اس تکلیف
دو صورتوں میں سے ایک سادہ ٹوٹکے کے ذریعے نجات
پا سکتے ہیں۔ دوتین کالی مرچیں چمچ میں پرو کر لوگ پر
رہیں۔ چٹنے سے جو دھواں نکلے اسے سانس کے
ساتھ اندر کھینچ لیں۔ اٹھنے والی کھانسی بھی بند کر دے
گی۔ اگر یہ طریقہ تکلیف سے نجات نہ دلائے تو پھر
دیکھتے تو کوبوں پر دس بارہ کالی مرچیں ڈال کر ان کا
دھواں کھلیے، افاقہ ہوگا۔

دانیتوں کے امراض

انار کے خیل چھلکے، کالی مرچ اور خوردنی نمک،
ہم وزن ہیں کر بطور منجن استعمال کرنا دانیتوں کو
متعدد امراض سے چھٹکارا دلاتا ہے۔ ان میں
مسوزھوں سے خون آنا اور پائوروں وغیرہ شامل ہیں۔
یہ منجن دانیتوں کی مضبوطی کے علاوہ چمک دمک
بھی بخشتا ہے۔

کالی مرچ کا سفوف اور نمک ملا کر بطور منجن
استعمال کرنا مسوزھوں کے امراض، دانت درد اور
دانیتوں کی حساسیت دور کرتا ہے۔

کالی مرچوں کا چمکی بھر سفوف، لوگک کے تیل
میں ملا کر دانیت کے خلا میں رکھنا، دانت درد سے

نجات دلاتا ہے۔

مسوزھوں سے بقی پیپ ختم کرنے کے لیے
بھی کالی مرچ مفید ہے۔ اس کا باریک سفوف نمک
کے ساتھ ملا کر مسوزھوں پر لگایا جاتا ہے۔

سردی سے بچاؤ

سخت سردی سے بچاؤ کا ایک مفید ٹوٹکا مندرجہ
ذیل ہے۔ دیکھ پندرہ کالی مرچیں 200 گرام گڑ کے
ساتھ چالینے سے جسم فوراً گرم ہو جاتا ہے۔ یہ ٹوٹکا
کھلے آسمان تلے کام کرنے والے کسانوں اور
حردوروں کے لیے مفید ہے۔

اعصابی درد

کالی مرچوں کا سفوف ایک چمچ، 200 گرام تیل
کے تیل میں اس وقت تک پکائیں کہ کالا پڑ جائے۔
جوڑوں کے درد اور اعصابی درد سے نجات کے لیے
بیرونی سطح پر اس کی باش موثر ہے۔

یادداشت کی بہتری

کالی مرچ کا چمکی بھر سفوف شہد میں ملا کر
میں دو مرتبہ چلایئے، یہ نسخہ اعصابی کمزوری کے لیے
مفید ہے۔

بادام کی گریاں پچا کر گرام اور کالی مرچ دس
گرام، دونوں پس کر سفوف بنالیں۔ صبح نہار منہ
آدھا چمچ پانی کے ساتھ لیں، یادداشت میں بہتری
محسوس ہوگی۔

احتیاط

کالی مرچ کا کثرت استعمال نقصان دہ ہے۔ اس کا
چریر اپن معدے اور آنتوں میں سوزش پیدا کرتا
ہے۔ اس لیے کالی مرچ بہت زیادہ استعمال نہ کیجیے۔



دور ہوتی ہے۔

چہرے کی چھائیوں کے لیے اخروٹ کا مغز چہرہ خراب زخموں اور ناسور کے لیے لگانا مفید ہے۔ تازہ مغز اخروٹ کا لپ کر کے چہرے کی چھائیوں کو فائدہ ہوتا ہے۔

خشک میوہ جات میں اخروٹ بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ اپنے غذائی حراروں کے سبب جسم میں طاقت اور حرارت کا احساس دلاتا ہے۔ غذا اور دواؤں طور پر اس کا استعمال ہوتا ہے۔

اخروٹ

بد ہضمی اور نظام ہضم کی اصلاح کے لیے: مغز اخروٹ کچھ عرصہ سرکہ میں بھگو کر رکھنے کے بعد استعمال کریں تو معدے کی کمزوری دور ہو جاتی ہے، چونکہ مغز اخروٹ دیر سے ہضم ہوتا ہے اس لیے اسے کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیے، اس میں تیل بھی زیادہ ہوتا ہے اس لیے یہ جلدی خراب ہو جاتا ہے۔ چنانچہ مغز اخروٹ زیادہ عرصے تک رکھنے کے بعد استعمال نہیں کرنا چاہیے۔



غذائیت کا خزانہ

تروہ نامہ اور اعصاب مضبوط رکھنے کا ذریعہ ہے۔ مغز اخروٹ سرد امراض جوڑوں کے درد، فالج و لقوہ میں دیگر ادویہ کے ساتھ بیرونی استعمال بھی کیا جاتا ہے۔

پوٹاشیم پائے جاتے ہیں جو جسم کو بھرپور طاقت و توانائی بخشتے ہیں۔ بجھے ہوئے مغز اخروٹ پرانی کھانسی اور گلے کے لیے مفید ہیں، مغز اخروٹ ذہن کو تروہ نامہ اور اعصاب مضبوط رکھنے کا ذریعہ ہے۔ مغز اخروٹ سرد امراض جوڑوں کے درد، فالج و لقوہ میں دیگر ادویہ کے ساتھ بیرونی استعمال بھی کیا جاتا ہے۔

کشور کنول

یہ مرہ سرد مزاج والوں کے لیے بہت مفید

اخروٹ کے مغز کا مختلف امراض میں استعمال مغز اخروٹ، دماغ اور اعصاب کی طاقت و توانائی بخشتا ہے۔ دودھ کا مغز نکال کر مومہ متقی کے ساتھ چیس کر روزانہ صبح نہار منہ دودھ کے ساتھ استعمال کیا جانا مفید ہے۔ اس سے دماغ اور اعصاب کو طاقت ملتی ہے۔ سردی میں افادہ اور یادداشت بہتر ہوتی ہے اور عام جسمانی کمزوری



اپریل 2015ء

اخروٹ کا تیل

اخروٹ میں روغن کی مقدار باقی خشک میوہ جات کی نسبت زیادہ ہوتی ہے، یہ کافی گرم ہوتا ہے۔ اس کی مالش سے دوران خون تیز ہو جاتا ہے۔ جس سے پٹھوں کے درد میں فوری فائدہ ہوتا ہے۔ یہ فالج میں بھی مفید ہے۔ اخروٹ اور زیتون کا تیل ہم وزن ملا کر سر میں لگانے سے جوڑں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

سیاہ بال

بالوں کی سیاہی قائم رکھنے اور سفید ہوتے ہوئے بالوں کو روکنے کے لیے یہ تدبیر مفید ہے۔ اخروٹ کا سبز چھلکا پندرہ پھٹکری دو گرام اور بنولے کا تیل 250 گرام لے لیں۔ پانی ایک لاس، بنولے کے تیل کو تام چینی کے برتن میں ڈال کر اس میں اخروٹ کے چھلکے اور پھٹکری ڈال کے بھکی آگ پر اٹکا کر پھٹکیں کہ نمی اڑ کر مکمل خشک ہو جائے یعنی رنگت سیاہ ہو جائے۔ اس کے بعد چھان کر استعمال کر لیں۔ انشاء اللہ جلد فائدہ ہو گا۔



ایک معلوماتی اور مفید رسالہ ہے۔ اسے اپنے حلقہ احباب میں بھی متعارف کرائیے.....

رومانیہ کا مجنت

ہے۔ اس کے استعمال سے سرد امراض میں جلدی افادہ ہوتا ہے اور جگر کی بروت اعتدال پر آتی ہے۔

تیاری کا طریقہ یہ ہے کہ اخروٹ کا تازہ مغزلے کر اوپر کا باریک چھلکا بنا کر مٹی کی ہانڈی میں بھر کے اوپر تک پانی بھر دیں، پھر نمک ڈال کر چوبیس گھنٹے بعد نکال کر پانی سے صاف کر لیں اور سائے میں خشک کر کے شہد اتنا بھر دیں کہ مغز اس کے نیچے ڈوب جائیں پھر اسے مرتبان میں رکھ کر استعمال کریں۔



اخروٹ کے چھلکے

تازہ اخروٹ کے چھلکے، جو سبز ہوتے ہیں، اتار کر مٹین کے طور پر استعمال کیے، اس سے وائٹ صاف اور پمکلا اور مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ خون آنا بند ہو جاتا ہے۔ اس کے ہاں پہاڑی مقامات سے تازہ اخروٹ تحفے میں لاکر دیا جاتا ہے۔ پائیوریا سے بچنے کے لیے اخروٹ کی جڑ کی سبک بھی مفید ہے۔ اخروٹ کے بیرونی سبز چھلکے کو پانی میں چرش دے کر اس میں تھوڑا سا نمک ملا کر کلی کر سننے سے بھی دانتوں اور مسوڑھوں کی تکالیف میں فائدہ ہوتا ہے۔

کھانسی اور گلے کے لیے امراض کے لیے

بھنے ہوئے مغز اخروٹ کے ساتھ دو گرام ست لمبھی، مغز کدو پانچ عدد اور گوند کیکر تین گرام ملا کر شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے کھانسی اور گلے کے امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔

دستِ خوان

فک تار



لہذا اور مزید اچھوت سے ہر گھر پر ہفت بجی ڈشوں کی پرت گتھیں
آپ کے دستِ خوان کی روشنی میں انسانوں کو دیں گی۔

لال اجاری دال

اشیاء: دال مسور (ہریش کر میں
انک، دال مسور، نمک، لال مرچ
پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، نمائز اور
دو کپ پانی ڈال کر ڈھک کر پھکی آج پر

سب ڈالنے۔

سارے کے لیے:

پیاز (باریک چوپ کر لیں)

ایک عددہ نمائز (باریک

چوپ کر لیں) ایک عددہ

اورک (باریک چوپ

کر لیں) ایک انچ کا ٹکڑا،

آم کا اجار دو کھانے کے چمچ،

سرخ مرچ پاؤڈر آدھا چائے

کا چمچ، گرم مسال پاؤڈر آدھا چائے کا

چمچ، تصویر تھپی ایک چائے کا چمچ،

دھنیا پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، زیرہ

پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ۔

ترکے کے لیے: تیز پات دو سے

تین عدد، ٹماٹ سرخ مرچ چار سے

پانچ عدد، کلونجی ایک چائے کا چمچ، مرانی

آدھا چائے کا چمچ، زیرہ آدھا چائے کا

چمچ، پیٹ ایک چمچی، مٹی آدھا کپ۔

پانچ سے چھ منٹ فرانی کے دال

پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، نمائز اور
دو کپ پانی ڈال کر ڈھک کر پھکی آج پر

سب ڈالنے۔

سارے کے لیے:

پیاز (باریک چوپ کر لیں)

ایک عددہ نمائز (باریک

چوپ کر لیں) ایک عددہ

اورک (باریک چوپ

کر لیں) ایک انچ کا ٹکڑا،

آم کا اجار دو کھانے کے چمچ،

سرخ مرچ پاؤڈر آدھا چائے

کا چمچ، گرم مسال پاؤڈر آدھا چائے کا

چمچ، تصویر تھپی ایک چائے کا چمچ،

دھنیا پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، زیرہ

پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ۔

ترکے کے لیے: تیز پات دو سے

تین عدد، ٹماٹ سرخ مرچ چار سے

پانچ عدد، کلونجی ایک چائے کا چمچ، مرانی

آدھا چائے کا چمچ، زیرہ آدھا چائے کا

چمچ، پیٹ ایک چمچی، مٹی آدھا کپ۔

ڈھابہ دال مرغ

اشیاء: چکن آدھا کلو، لمبن اور
اورک پیسٹ ایک کھانے کا چمچ، دال
مومگ آدھا کپ (دھو کر بھجوں)،

دال مسور آدھا کپ (دھو

کر بھجوں)، نمک حسب

ذائقہ، ہلدی پاؤڈر آدھا

چائے کا چمچ، لال مرچ پاؤڈر

ایک چائے کا چمچ، دھنیا پاؤڈر

ایک چائے کا چمچ، پیاز دو عدد

(کدو کش کی ہڈی)، نمائز

(سلائس کاٹ لیں) دو عدد،

اٹلی کا پانی آدھا کپ، تیل آدھا کپ

برہی مرچیں (چوپ کر لیں) چار

عدد، ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) آدھا

کپ، اورک (سلائس کاٹ لیں)

حسب ضرورت۔

ترکیب: ہانڈی میں تیل گرم

کر کے پیاز ڈال کر فرانی کریں۔ سنہری

ہو جائے تو گوشت، لمبن اور اورک

پیسٹ ڈال کر فرانی کریں۔

دال کے منفرد ذائقے

دالیں گل جائیں تو ہکا بکا گھوٹ

لیں۔ ایک میں اٹلی کا رس، حسب

ضرورت پانی، ہرا دھنیا اور برہی مرچیں

ڈال کر دو منٹ مزید پکائیں۔

سرونگ ڈش میں نکال کر اورک

سے گارنش کر کے نان کے ساتھ

سرو کریں۔

دالیں گل جائیں تو ہکا بکا گھوٹ

لیں۔ ایک میں اٹلی کا رس، حسب

ضرورت پانی، ہرا دھنیا اور برہی مرچیں

ڈال کر دو منٹ مزید پکائیں۔

سرونگ ڈش میں نکال کر اورک

سے گارنش کر کے نان کے ساتھ

سرو کریں۔

کیل مہاسوں سے پاک خوبصورت چہرہ

میں چند روز منت تک ابال لیں اور پھر اسے ٹھنڈا کر کے فریج میں رکھ دیں۔ کاشن بال یا روئی کی مدد سے اسے دن میں دو مرتبہ اپنے چہرے پر لگائیں، بہت کم عرصے میں آپ اپنے چہرے پر اس کے حیرت انگیز نتائج دیکھیں گی۔ اس کے علاوہ باسل کے چند پتوں کو صاف کر کے اسے نچل لیں اور اس کو بالٹھور سے دبا کر رس نکال لیں اور پھر روئی کی مدد سے یہ رس اپنے دانوں پر لگائیں۔

شائستہ سلیم

چہرے کے داغ و دھبوں اور دانوں سے پریشان لڑکیاں مختلف کریموں کا سہارا لیتی نظر آتی ہیں۔ جس سے انہیں وقتی طور پر تو آرام مل جاتا ہے، لیکن مستقل اس سے پیچھا نہیں چھڑایا جاسکتا، یہ مہنگی اور قیمتی مصنوعات نہ صرف جیب پر بھاری پڑتی ہیں، بلکہ ان کا دیر پا اثر بھی نہیں ہوتا، لیکن کیونکہ اکثر خواتین وقت کی کمی کا رونا روتے ہوئے ایسی بازاری اشیاء کو چہرے کی جلد کے لیے استعمال کرتی ہیں۔ ان کا کہنا ہوتا ہے کہ قدرتی اشیاء سے استفادہ کرنا ایک زحمت طلب کام ہے۔ یہ سراسر غلط تاثر ہے۔ اگر تھوڑی محنت لڑی جائے، تو جلد ہی مطلوبہ نتائج حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ آج کے دور میں ہر کون سی ایسی قدرتی اشیاء ہیں، جو ہماری جلد کے لیے بہترین ثابت ہوتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق یہ ہر موسم اور ہر قسم کی جلد کے لیے سودمند ہوتی ہیں۔

نیم کے بے شمار فوائد ہیں۔ یہ چہرے کے لیے بھی کئی لحاظ سے بہترین ہے۔ نیم چہرے کے داغ و دھبے اور دانوں کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کیل مہاسوں سے چمکدار پانے کے لیے نیم سے چند خشک پتوں کو چیں کر سفوف کی شکل دے لیں، چہرے

ہوئے ایسی بازاری اشیاء کو چہرے کی جلد کے لیے استعمال کرتی ہیں۔ ان کا کہنا ہوتا ہے کہ قدرتی اشیاء سے استفادہ کرنا ایک زحمت طلب کام ہے۔ یہ سراسر غلط تاثر ہے۔ اگر تھوڑی محنت لڑی جائے، تو جلد ہی مطلوبہ نتائج حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ آج کے دور میں ہر کون سی ایسی قدرتی اشیاء ہیں، جو ہماری جلد کے لیے بہترین ثابت ہوتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق یہ ہر موسم اور ہر قسم کی جلد کے لیے سودمند ہوتی ہیں۔

باسل Basil

یہ ایک جراثیم کش جڑی بوٹی ہے۔ چہرے پر اس کا استعمال کیل مہاسوں اور دانوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ دوران خون بہتر ہوتا ہے اور چہرے پر نکھار آتا ہے۔ باسل کے چند پتوں کو پانی

یہ ایک جراثیم کش جڑی بوٹی ہے۔ چہرے پر اس کا استعمال کیل مہاسوں اور دانوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ دوران خون بہتر ہوتا ہے اور چہرے پر نکھار آتا ہے۔ باسل کے چند پتوں کو پانی

اپریل 2015ء

خاصی نمایاں ہے۔ ایلوویرا چہرے کی جلد کو صحت مند رکھتا ہے اور دانوں اور مہاسوں کے نشانات بھی مٹا دیتا ہے۔ ایلوویرا کے پتوں کو درمیان سے کاٹ کر اس کا گودا نکال لیں اور چہرے پر پندرہ منٹ تک لگائے رکھیں، پھر بلکہ یا نیم گرم پانی سے دھولیں۔ ایلوویرا کرس یا جیل بازار میں بآسانی دستیاب ہے۔

سبز چائے

سبز چائے کا روزانہ استعمال مختلف بیماریوں سے بنی محفوظ نہیں رکھتا، بلکہ ہماری جلد پر اس کے مفید اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سبز چائے کے استعمال شدہ ”ٹی بیگز“ مشعل بننے کے بعد چہرے کی دانوں پر لگانے رکھیں اور صبح سے پندرہ منٹ تک متثرہ جگہ کا مساج کریں، تو اپنی جلد کے لیے بہت اچھا ہوتا ہے۔

سنگتہ

سنگتہ کے چٹکے بھی بعض اویہ میں استعمال کیے جاتے ہیں، کیل مہاسوں اور چہرے کے دانوں دھوئیں کے لیے یہ بہت مفید ہیں۔ سنگتہ کے کاٹھا کسی محفوظ مقام پر رکھ کر خشک کر لیں، ان خشک چٹکوں کو باریک پیس لیں۔ رات کے وقت سونے سے قبل اس سفوف کی مناسب مقدار لے کر پانی میں ملا لیں اور اسے اپنے چہرے پر لیپ کر لیں۔ خشک ہونے پر چہرہ تازہ پانی سے دھولیں، چند دن ایسا کرنے سے چہرہ نکھر جاتا ہے اور دان دھبے ختم ہو جاتے ہیں۔

لیمون

کیل مہاسوں اور خارش کا اصل سبب عموماً

رُوحانی ڈاکٹر

اس میں عرق گلاب یا پانی ملا کر اپنے چہرے پر لگائیں اور چند منٹ کے بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ چند قطرے نیم کا تیل روزانہ رات کو اپنے چہرے پر لگائیں اور آدھے گھنٹے بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں تو جلد ہی اس کے مثبت نتائج دیکھیں گی۔

لیونڈر Lavender

لیونڈر کا شمار خوشبودار نباتات میں ہوتا ہے۔ اس کا تیل مختلف اقسام کے دانوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ چند قطرے لیونڈر کا تیل عرق گلاب کے ساتھ ملا کر روزانہ لگانے سے چہرے پر سرخ اور سفید دانوں کے ساتھ ان کے نشانات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔ ایک بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ لیونڈر تیل کے تیز اثرات کو معتدل بنانے کے لیے اس میں تیل، پانی یا پھر عرق گلاب ملا نا ضروری ہے۔ لیونڈر تیل کے چند قطرے اگر اپنے روزانہ کے مونچھ اڑھائی شامل کر لیں، تو اس کا آپ کی جلد پر اچھا اثر پڑے گا۔

براؤ ڈھنیہ

ایک اور قدرتی جزی بوٹی ہے، جو چہرے کے دانوں کے ساتھ ایک ہیڈر صاف کرنے میں بہت مفید بتائی جاتی ہے۔ دھنیہ کی چند پتیوں کو ہاتھوں کی مدد سے پیس لیں اور اس کا رس اپنے چہرے پر لگائیں۔ چند قطرے عرق لیموں بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔ یہ آمیزہ دانوں کے لیے مفید ہے۔ اگر آپ چاہیں، تو دھنیہ کو ابال لیں اور ٹھنڈا ہونے پر اسے پیس کر اپنے چہرے پر لگائیں۔ دس سے پندرہ منٹ کے بعد ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔

ایلوویرا

جلد اور زیبائشی اشیاء کے حوالے سے گھیکوار

تہہ میں جھنے دیں۔ گاڑھا ہونے پر رات کو سونے سے قبل چہرے پر لگائیں۔ جلد ہی آپ کا چہرہ حسین بن جائے گا۔

بیکنگ سوڈا

بیکنگ کے لیے استعمال کیا جانے والا سوڈا ہماری جلد کے لیے بھی مفید ہے۔ بیکنگ سوڈا کو ماسک کے طور پر لگایا جائے، تو جھریوں سے بچاتا ہے اور ہماری جلد چمکدار اور تنی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ اسے کلینزنگ کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

چہرے پر اسٹیپل پرانا داغ یا نشان کیوں نہ ہو اس کے لگانے سے ختم ہو سکتا ہے۔ اس کے لیے دو سے تین چائے کے چمچ بیکنگ سوڈے کو پانی میں ملا لیں اور اسے چہرے پر دس سے پندرہ منٹ کے لیے لگائیں۔ روزانہ استعمال کرنے پر آپ اس کا مکمل دورانیہ بڑھا سکتی ہیں، جب آپ اس کے مفید نتائج دیکھیں چہرے پر دیکھیں گی تو حیران رہ جائیں گی۔



فشارِ خون ہوتا ہے۔ نوجوان نسل ان سے نجات پانے اور جلد کے نکھار کے لیے زیادہ تر مہنگی کریموں کا بکثرت استعمال کرتی ہے مگر وہ یہ نہیں جانتی کہ قدرت نے اس مرض سے نجات پانے کے لیے اور رنگ نکھارنے کے لیے لیموں میں کس قدر قوت فراہم کر رکھی ہے۔ لیموں کا بیرونی استعمال جلد کو نکھار کر حسن بخشتا ہے اور اندرونی استعمال خون کے فساد کی مادی ختم کرنے میں معاونت کرتا ہے۔ لیموں جلد پر موجود کیل مہاسوں اور پھوڑے پھینسیوں کو ختم کرتا ہے اور داغ و جھوں کو صاف کرتا ہے۔

صبح نہار منہ ایک گلاس پانی میں لیموں کا رس شامل کر کے استعمال کیجیے اور دن بھر جس قدر ہو سکے پانی پئیں۔ مسالہ جات اور گرم اشیاء سے بیزاریں۔ میں مہاسے ختم ہو جائیں گے۔ اگر یہ میں مہاسے بخشکی کی وجہ سے ہیں تو رات کو سونے سے قبل چہرے پر دودھ لگائی لگائیں اور لیموں کے ساتھ ایک چھنا تک آج بے دودھ میں ایک لیموں کا رس ملا کر

ہارڈ سے محروم باہمت شخص پالکے بن گیا....

ایک بازو سے معذور شخص نے مصنوعی ہاتھ کے ساتھ ہوائی بازی کی تربیت حاصل کر کے جہاز اڑانا سیکھ لیا۔ برطانوی ویسٹ پارکشائز نے تعلق رکھنے والے باہمت اکیاون سالہ اسٹیون رامسن کو دسٹے کے نتیجے میں تیس سال قبل ایک ہاتھ سے محروم ہونے کے نتیجے میں اس محرومی نے بھی ان کے حوصلے کو پست نہیں ہونے دیا۔ پانٹ بننے کے خواہشمند رامسن نے لائسنس حاصل کرنے کے لیے فلائنگ اسکول میں داخلہ لیا تاہم ان کا مصنوعی ہاتھ بار بار ان کے راؤ کی رکاوٹ بنتا رہا۔ رامسن نے اپنی فائیت کو بروئے کار لاتے ہوئے فقط 200 پاؤنڈ کی لاگت سے ایک مصنوعی ہاتھ تیار کر ڈالا جو ان کی ضرورت کے مطابق تمام فنکشنز کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔



اپریل 2015ء

نرم ملائم، چمکدار اور تیزی سے بڑھنے والے بال
آپ کی شخصیت کو پرکشش اور جانبِ نظر بناتے ہیں۔



سر کی خشکی سے نجات،
بالوں کو گرنے سے روکنے،
بال نرم ملائم اور چمکدار بنانے کے لئے
کلر تھراپی کے اصولوں اور صدیوں سے
مستعمل مفید جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ

AZEEMI'S
SUN RAYS
HERBAL OIL

سُن ریز
ہریل آئل

گورتوں اور مردوں کے لئے یکساں مفید ہے۔

کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں یا ہوم ڈیلیوری کے لئے ہمیں فون کیجئے۔

دی عظیمی ہریل ناظم آباد کراچی۔ فون: 021-36604127

طبع مشورے

زخم معدہ (السر)

(Ulcer)

معدے کے زخم کو انگریزی میں گیسٹرک السر اور بڑی آنت کے زخم کو ڈیوڈینل السر کہتے ہیں۔ ان دونوں کے لیے جو مشترک اصطلاح استعمال کی جاتی ہیں اسے پینک السر کہتے ہیں۔

اس مرض میں عام طور پر معدے کی پچھلی دیوار پر زخم ہو جاتے ہیں۔ کبھی کبھی معدے کی اگلی دیوار بھی متاثر ہو جاتی ہے۔ شروع شروع میں یہ زخم بہت چھوٹا ہوتا ہے جس کے کنارے اس طرح نمایاں ہوتے ہیں جیسے کسی تیرکھار چیز سے کاٹ کر بنایا گیا ہو۔ جوں جوں زخم پرانے ہوتے جاتے ہیں، ان کی جسامت بڑھتی ہے اور کنارے موٹے اور ناہموار ہو جاتے ہیں۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ زخم کی گہرائی بھی بڑھ جاتی ہے۔ کبھی کبھار معدے کی دیوار میں سوراخ ہو کر خون اور غذا پیٹ میں چلی جاتی ہے۔ اسباب

زخم معدہ کی کئی وجوہات ہیں۔ عام طور پر معدے کا السر بیس پچیس سال کی عمر میں شروع ہوتا ہے۔ خواتین زیادہ تر اس مرض میں مبتلا ہوتی ہیں،

پرانی بد ہضمی، معدے کا ورم بھی زخم معدہ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ کبھی معدے کی دیواروں میں پائی جانے والی خون کی رگوں میں سدہ پھنس جانے کی وجہ سے سوراخ ہوتے ہیں کو خون نہیں ملتا تو وہ مردہ ہو کر زخم میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ کبھی معدے میں پیدا ہونے والی تیزابیت کی پیداوار بڑھ جاتی ہے اس کی تیزی معدے کی دیواروں میں خراش پیدا کر دیتی ہے۔

کبھی تیز غذاؤں یا دواؤں کے استعمال سے یہ صورت پیدا ہو جاتی ہے۔ کبھی معدے کے عضلات میں تشنج ہو کر اس کی اندرونی سطح کا معمولی حصہ بے حس ہو جاتا ہے اور وہ معدے کے تیزاب و جراثیم سے مل کر زخم میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

اعصابی دباؤ اور دماغی ہیجان دونوں صورتوں میں تیزاب معدہ میں زیادہ ہوتا ہے۔ معدے میں جلن و ہیجان عام طور پر تیز مرچ مسالے والی غذاؤں کے استعمال یا ایسی چیزوں سے بڑھ جاتا ہے جو معدے میں حدت و تیزابیت بڑھاتی ہیں۔ غذا کا غیر مناسب انتخاب یا متوازن غذا سے لاعلمی بھی تیزابیت معدہ بڑھ جانے کا باعث بنتی ہے۔

علامات

پینک السر کی عام علامت یہ ہے کہ معدے کے

علاج

زخم معدہ کے لیے چند مفردات کے نسخے تحریر کیے جا رہے ہیں۔

❖ دودھ میں شکر ملا کر ٹھنڈا کر کے درو کے وقت پلانے سے درو کی شدت میں کمی آتی ہے۔ شہد زخموں کو صاف کرنے کے ساتھ ساتھ انہیں مندمل بھی کرتا ہے۔

❖ اصل السوس (ملیٹھی) کا باریک سفوف بنا کر کھائیں، ایک کھانے کا چمچ سفوف صبح، دوپہر اور رات کھانے سے پانچ منٹ قبل پانی میں حل کر کے پیئیں۔

❖ اسپنول کی نصف ایک ایک کھانے کا چمچ صبح نہار منہ اور رات سوئے وقت پانی میں ملا کر پینا بھی سوزش معدہ اور تیزابیت میں مفید ہے۔

❖ کیلا السر کے لیے مفید ہے۔ اس میں زخم معدے کے اندمال کی قدرتی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ کیلا معدے کی جھلی پر ایک تہہ سی جمادیتا ہے جو اس کی رطوبتوں کی تیزابیت کو معتدل بنا دیتی ہے اور سوزش کو کم کر دیتی ہے۔ دودھ میں کیلا ملا کر صبح نہار منہ اور شام کے وقت پینا مفید ہے۔

❖ بندوق بھی کوپانی میں ابال کر صبح نہار منہ اور شام پیئیں۔

❖ گاجر کارس 300 ملی لیٹر، چند رکارس ٹوے ملی لیٹر اور کھیرے کارس ٹوے ملی لیٹر تینوں کو حل کر کے صبح نہار منہ اور شام پیئیں یہ زخم معدہ میں مفید ہے۔



وسطی بالائی حصے میں شدید اور چھپے والا درد ہوتا ہے۔ اس میں ٹیس بھی الجھتی ہے اور جلن بھی محسوس ہوتی ہے۔ گیسٹرک السر کا درد عموماً کھانا کھانے کے ایک گھنٹے بعد ہوتا ہے۔ لیکن کبھی کبھار رات کو بھی ہو جاتا ہے۔ جبکہ ڈیوڈینیل السر کھانا کھانے کے کافی دیر بعد اس وقت شروع ہوتا ہے۔ جب تقریباً معدہ خالی ہو۔ شروع میں ہضم کی خرابی ہوتی ہے اور قم معدہ (معدے کے منہ) میں درد جلن اور بھاری پن ہوتا ہے۔ کبھی بہت ہلکا ہلکا درد ہوتا ہے اور کبھی بہت شدید ہونے لگتا ہے۔ بعض اوقات درد کی زیادتی سے قے بھی ہونے لگتی ہے۔ ترش ذکار زیادہ آنے لگتی ہے۔ منہ میں بد بو ہوتی ہے۔ پشت میں درد ہونے لگتا ہے۔ عصبی تناؤ اور تھکان کا احساس ہوتا ہے۔ تالو اور زبان خشک رہتی ہے۔

احتیاط

زخم معدہ (السر) سے بچاؤ کے لیے ضروری ہے کہ کھانا وقت پر کھایا جائے۔ سکون اور اطمینان کے ساتھ غذا کو اچھی طرح چبا کر نگلا جائے۔ غذائے بہت سخت ہو اور نہ ہی بہت تیز گرم ہو۔ مرچ مسالے بھی (اوسط) درمیانے ہونے چاہئیں، ذہنی دباؤ اور تفکرات کو کم کیا جائے، منہ بوی کی جائے، زخم معدہ کی صورت میں مرچ مسالے کا استعمال بند کر دینا چاہیے۔ غذائیں سیال استعمال کی جائے۔ دوائی کھانوں کے درمیان بھی کچھ لے لیا جائے مثلاً صبح ناشتہ اور دوپہر کے کھانے کے درمیان پھل یا دودھ لے لیا جائے، کیلا اور ٹھنڈا دودھ تیزابیت کم کرتے ہیں۔



گھر کا معالج

جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی اینٹی بائیوٹکس بھی لے کر بلیغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے کچن میں بھی موجود ہے۔ کچن ہمارا شفاخانہ بھی ہے۔ یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے کچن میں بھی موجود ہے۔

(Hypertension) لیا جاتا ہے۔

بلکے اور درمیانے درجے کی ہائپر ٹینشن سالہا سال تک علامات کے ذریعے اظہار نہیں ہوتی۔ اس کی پہلی علامت کا اظہار صبح بیدار ہونے پر سر کی پچھلی جانب اور گردن میں درد کی صورت میں ہوتا ہے جو جلد ہی غائب بھی ہو جاتا ہے۔ اس کی دیگر علامات میں سر چکرانا، بازو، کندھے، ٹانگ اور کمر میں درد، دل کی دھڑکن تیز ہونا، سینے میں درد، پیشاب زیادہ آنا، اعصابی دباؤ، تھکاوٹ، طبیعت ملول ہونا، جذباتی

ہماری شریانوں کے دروازے جسم میں گردش کرنے والا خون، ہر خلیے کو غذا دیتے اور آکسیجن پہنچاتا ہے۔ خون کی بڑی شریانوں میں دھکیلنے کے لیے دل، جو زور لگاتا ہے وہ ان کے اندر ایک دباؤ (پریشر) پیدا کرتا ہے، اسی کو بلڈ پریشر کہا جاتا ہے۔ اس طرح رگوں میں گردش کرنے کے لیے خون کو لازماً ایک خاص حد تک ”پریشر“ کی ضرورت ہوتی ہے لیکن جب یہ پریشر ایک خاص ”حد“ سے زیادہ بڑھ جائے تو اسے ہائی بلڈ پریشر یا ہائپر ٹینشن

ایسی چار خوراکیں روزانہ لیں۔ تربوز کا رس پینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

❖.... دل کی کمزوری دور کرنے کے لیے لیموں میں خاص خوبی ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے

خون کی نالیوں میں

چکیلا پن اور نرمی

آجاتی ہے، اور ان

کی سختی دور ہو جاتی

ہے۔ رگوں کی

سختی کے امراض میں

لیموں مفید ہے۔ اس سے

برصاے تک دل طاقتور رہتا

ہے اور ہلکے فیل ہونے کا خطرہ بھی

کم ہو جاتا ہے۔ پانی میں یہ لیموں نیچڑ کر دن میں

کئی مرتبہ پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ لیموں کا رس

گرم پانی میں ملا کر پینا بھی مفید ہے۔

❖.... ہائی بلڈ پریشر ہونے پر سیب کھانے سے

فائدہ ہوتا ہے۔

❖.... ہائی بلڈ پریشر میں چھ قطرے لبسن کارس پانی

میں ملا کر چار مرتبہ پینیں۔

❖.... تربوز کے رس میں ایک عنصر جو

”بوسائٹین“ ہوتا ہے، یہ خون کی نالیوں کے غلیوں

کو چڑا کرتا ہے۔

اس کا مفید اثر گردوں پر پڑتا ہے، جس سے ہائی

بلڈ پریشر کم ہوتا ہے۔

❖.... لبسن کی کلیوں (تربوز) کا رس پانی میں ملا کر

پینا زیادہ مفید ہے۔ فائدہ ہونے پر استعمال کم

کرتے جائیں۔

انتشار، تھکاوٹ اور بے خوابی، شامل ہیں۔

ہائپر ٹینشن کے اہم ترین اسباب، ذہنی و جذباتی

دباؤ اور غلط طرز زندگی ہے۔ ذہنی کھچاؤ میں مبتلا افراد

کو عام طور پر بلڈ پریشر کا عارضہ لاحق ہوتا ہے۔ اگر یہ

کھچاؤ زیادہ عرصہ

تک رہے تو پریشر

مستقل طور پر بڑھ

جاتا ہے۔ خواہ اس

کے بعد کھچاؤ کم یا

ختم بھی ہو جائے

پریشر ہرگز کم

نہیں ہوتا۔

بے قاعدہ طرز زندگی، بھرپور

نوٹی، زیادہ نشہ آور اشیاء کا استعمال، چائے،

کافی، کولامشروبات، میدے کی بنی ہوئی اشیاء، مگر

مصنوعی طور پر تیار کردہ غذائیں جسم کے قدرتی افعل

وجہ بنتی ہیں جس کی وجہ سے ہائی بلڈ پریشر کے

امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

ذیل میں ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے کے

چند مفید نسخے دیے جا رہے ہیں۔

❖.... کچا لبسن کھانا کھانے کے بعد استعمال کرنے

سے ہائی بلڈ پریشر میں فائدہ ہوتا ہے۔

❖.... لوکی کارس آدھا کپ لے کر اس میں تھوڑا

سا پانی ملا کر تین مرتبہ روزانہ پینے سے فائدہ

ہوتا ہے۔

❖.... تربوز کے چھان میں خشک کیے گئے بیج دو

چمچ پیس کر ایک کپ ایلٹے ہوئے گرم پانی میں ایک

گھنٹہ بیگنے دیں، اس کے بعد ہلکا کر چھان کر پی جائیں۔



❖ ہائی بلڈ پریشر والے مریضوں کو پاؤں کے ٹکڑوں اور ہتھیلیوں پر مہندی کالپ لگاتے رہنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

❖ شہد جسم پر مسکن اثر ڈال کر خون کی نالیوں کے پھان کو کم کر کے ان کو سکڑ کر ہائی بلڈ پریشر کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

دورزش ہائی بلڈ پریشر میں مفید بتائی جاتی ہے۔ پیدل چلنا، ورزش کی بہت اچھی شکل ہے۔ اس سے ٹینشن دور ہو جاتی ہے، عضلات مضبوط ہوتے ہیں اور گردش خون بہتر بنانے میں بھی مدد ملتی ہے۔ جب پیدل چلنے سے افادہ محسوس ہونے لگے تو سائیکل چلانا، تیراکی کرنا اور جاکنگ کرنا بھی شروع

کر دیجیے۔ یوگا کے آسن، سریانمکار، مکر آسن، ششی آسن، وجر آسن، اردھ پدم آسن اور ششیو آسن، بلڈ پریشر کے لیے مفید بتائے جاتے ہیں۔ اگر بلڈ پریشر ہائی ہو جائے تو ششیو آسن کے سوا یوگا کی تمام ورزشیں فوراً ترک کر دیجیے اور معالج کے مشورے پر عمل کیجیے۔

ہائپر ٹینشن کے مریضوں کو اس امر کا لازمی اہتمام کرنا چاہیے کہ وہ کم از کم آٹھ گھنٹے نیند لیں۔

دوبی دباؤ، کشیدگی، پریشانیاں، غم اور غصے سے بچنے کی کوشش کریں اور خوش و خرم رہیں۔



عظیمی

کے اعتماد کے ساتھ

عظیمی لیبارٹریز کا

عرق گلاب



کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں

یا ہوم ڈیلیوری کے لیے رابطہ کریں:

021-36604127

روزانہ ڈائجسٹ

156

اشرف باجی کے ٹوٹکے



ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ ٹوٹکوں سے مرد بھی فائدہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بھی.... تاہم امور خانہ داری میں ٹوٹکوں کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لیے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین زیادہ کرتی ہیں۔



محترمہ اشرف سلطانیہ برسہا برس سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت خلق کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص و عام میں اشرف باجی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ ایک کولیفائیڈ طبیبہ بھی ہیں۔ اگر آپ بھی اپنی آزمودہ کوئی ترکیب قارئین کو بتانا چاہیں تو رجحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ بھیجئے۔

بھٹو کر رکھیں۔ دھبے میں اتنا پانی لیں کہ چاول اس میں ڈوب جائیں یہ دھبے چولہے پر رکھیے۔ جب پانی ابلنے لگے تو چاول ملا کر اتار پائیں کہ پانی سوکھ جائے۔ پھر دس منٹ دم دیں۔ لیجیے بغیر پیچ کے چاول تیار ہیں۔

پیاز کی بو منہ سے دور کرنے کے لیے پیاز کے بہت سے فائدے ہیں لیکن کھانے کے بعد منہ سے بدبو بھی آتی ہے۔ پیاز کھانے کے بعد سوکھ دھنیے کے چند دانے چبائیے پیاز کی بو نہیں آئے گی۔

کپڑوں میں چمک پیدا کرنا دس چھٹانک کلفے کی ایک چھوٹا جھبھاگہ ملا کر استری کرنے سے کپڑوں میں چمک آ جاتی ہے۔

فرش کو چمکانا فرش کے دھبے صاف کرنے کے لیے کپڑے دھونے والے سوڈا صابن کے تیلے اور نمک ملا کر فرش پر خوب رگڑیں۔ فرش صاف اور چمکدار ہو جائے گا۔

بغیر پیچھ کے چاول پکانا چاولوں کو اچھی طرح صاف کر کے، دو گھنٹے پہلے

رکھ سکتے ہیں۔

گوشت پر مکھی نہ آئے

اس کے لیے سرکہ میں پانی ملا کر اس میں سفید
ملل کا کپڑا انچور کر گوشت پر پھیلا دیں۔

بلب کے قریب سے پتنگے بھگانا

برسات کے موسم میں بلب، ٹیوب لائنس
وغیرہ کے قریب ڈھیروں پٹنے اور برساتی کیزے
کوڑے جمع ہو جاتے ہیں۔ ان کو روشنی کے پاس سے
بھگانے کے لیے پیاز کی موٹی سی پرت اتار کر اس کو
درمیان سے موٹی کی مدد سے دھاگے میں پرو دیں اور
یہ پیاز بندھا دھاگا بلب یا ٹیوب لائنس پر باندھ دیں۔
پٹنے یا کیزے کوڑے بلب کے قریب بھی نہیں
بھٹکیں گے۔

باتھوں کا پسینہ

اکثر خواتین کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ کوئی کام
کرتے ہوئے پسینہ آنے سے ان کے ہاتھ نم ہو جاتے
ہیں۔ ایسی خواتین کو صرف یہ کرنا ہے کہ بھرتا بنانے
کے لیے جب بیگنوں کو ابالا جائے تو ابالے گئے بیگنوں
کا پانی پھینکیں نہیں بلکہ اس پانی کو ٹھنڈا کر لیں اور اس
میں ہاتھوں کو اچھی طرح دھو لیں۔ اس ترکیب پر دو
چار مرتبہ عمل کرنے سے ان کو کام کے دوران
ہاتھوں میں پسینہ آنے کی شکایت نہ ہوگی۔

دھندلا آئینہ

آئینہ میلا یا دھندلا ہو جائے تو بہت برا لگتا ہے۔
آئینے کے لیے اچھلے اور میلے آئینے کے لیے اچھلے
کریں۔ نرم کپڑے یا روئی کی مدد سے اچھلے آئینے پر
لگائیں، پھر صاف کپڑے سے آئینہ رگڑ کر چمکیں۔



پیاز کی بوتلوں سے دور کرنا

پانی میں لیٹوں کے رس کے چند قطرے ملا کر پیاز
کی باس والے برتن اس میں ڈال دیجیے۔ تھوڑی دیر
پڑا رہنے دیجیے بدبو دور ہو جائے گی۔

کریلوں کی کڑواہٹ

دور کرنے کے لیے

کریلے کے چھلکے اتار لیں اور کاٹ کر بیج نکال
لیں۔ کٹے ہوئے کریلوں پر نمک لگا کر ان کو اچھی
طرح مل کر رکھ دیں۔ تھوڑی دیر رکھا رہنے دیں،
ساری کڑواہٹ دور ہو جائے گی۔

گھریلو فرنیچر چمکانیے

پالش والے فرنیچر کو تل کے تیل سے صاف
کیجیے اور پھر خشک کپڑے سے رگڑیے۔ کافی چمک
پیدا ہو جائے گی۔

تارپن کا تیل، تل کا تیل اور اسپرٹ تیلوں
جیسے ملا کر فرنیچر پر پالش کیجیے۔ اس طرح فرنیچر پر
گرہی اور پانی کا اثر نہیں ہوگا۔

پلاسٹک کے جگ

اور کلاس صاف کرنا

اگر پلاسٹک کے جگ اور کلاس پیلے ہو جائیں تو
پانی میں نمک ملا کر اس سے برتنی دھو لیں۔ پلاسٹک
کے برتن صاف ہو جائیں گے۔

گندم زیادہ عرصہ رکھنا

گندم زیادہ عرصہ تک محفوظ رکھنے کے لیے اسے
بوری میں یا پھر کسی ٹین کے ڈبے میں بھر کر اس میں
تھوڑے سے میتھی کے خشک کیے ہوئے پتے چس کر
ملا دیں اور اس ڈبے کا منہ اچھی طرح سے بند
کردیں۔ اس طرح گندم کو زیادہ عرصہ تک محفوظ

جسم کے عجائبات

انسانی جسم بظاہر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پابند ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا باقاعدہ واضح نظام بھی ہے۔ ہر نظام اپنے نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

”جسم کے عجائبات“ کے عنوان سے محمد علی سید صاحب کی تحقیقی کتاب سے انسانی جسم کے اعضاء کی کہانی ان کی اپنی زبانی قارئین کی دلچسپی کے لیے ہمراہ شائع کی جا رہی ہے۔

محمد علی سید



میسر اکام یہ ہے کہ مسیحین انسان کو عارضی طور پر کسی سپر مین میں تبدیل کر دوں تاکہ وہ جو کرنا چاہے وہ کر گزرے۔ اپنی بقاء کی جنگ لڑے، ہوائے اُسر اس کی ضروریات تیزی سے بڑھ رہی ہوں تو مسیحین ان کا انتظام پہلے ہی چکا ہوتا ہیں!

فوری توانائی پیدا کرتی ہے۔ جلد پر پھیلی ہوئی خون کی باریک نالیاں بند کر دی جاتی ہیں۔ اسی لیے ایسے میں اکثر (خاص طور پر خوف کے عالم میں) آپ کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے۔ جلد کو خون فراہم کرنے والی رگوں کو خون کی سپلائی روک کر زیادہ تر خون پٹوں اور اندرونی اعضاء میں جمع کر لیا جاتا ہے۔ دل کے دھڑکنے کی رفتار تیز ہوتی ہے۔ خون کی وریں تن جاتی ہیں تاکہ خون کے دباؤ کو وقت ضرورت مزید بڑھایا جاسکے۔ ہاضمے کا پورا نظام معطل ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی خون کے اندر جنس کی صلاحیت میں اضافہ ہو جاتا ہے

(گزشتہ سے پیوستہ)

خطرے کا سگنل ملنے پر اوپری حصہ یعنی میڈولا آپ کے خون میں ایک خاص ہارمون شامل کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اس ہارمون کو ایڈرینالین کہا جاتا ہے۔ جیسے ہی یہ ہارمون خون میں شامل ہوتا ہے تو پورے جسم میں حیران کن سرگرمیاں رونما ہونے شروع ہو جاتی ہیں۔ آپ کا جگر فوراً ہی متحرک ہو جاتا ہے اور اضافی توانائی کے لیے اپنے ایندھن کے ذخائر خون میں شامل کرنا شروع کر دیتا ہے۔ یہ ایندھن دراصل وہ شکر ہوتی ہے جو جگر میں اسنور رہتی ہے اور

حالت میں توانائی تیزی سے استعمال ہوتی ہے۔ جسم کو تخلیق کرنے والے نے بہر حال اس خطرے کو نظر انداز نہیں کیا۔ اس نے جسم میں ایک ایسا خود کار نظام پیدا کیا ہے جو ان حالات میں خود بہ خود کام کرنا شروع کر دیتا ہے تاکہ آپ کو ایک خاص مدت کے بعد اس امیر جنسی سے نکالا جاسکے۔

ذہنی دباؤ (غصہ، صدمہ یا خوف) جس کی وجہ سے ایڈرینالین (Adrenalin) کی پیداوار میں اضافہ ہوا تھا اور اس کے رد عمل میں آپ اچانک سپر مین بن گئے تھے اسی دباؤ نے ایک خود کار نظام کے تحت آپ کے دماغ میں موجود ہائی پو تھیلیس کو بھی متحرک کر دیا تھا۔ ہائی پو تھیلیس مسئلہ و موصول کرتے ہی بعد میں رومنوں نے اس واقعہ کا اندازہ لگاتا ہے اور اس کیفیت کے تدارک کے لیے اپنے جسم میں موجود ہائیپو تھیری گلینڈ کو ایک کیمیائی مسئلہ دیا کرتا ہے۔ یہ سگنل ہائیپو تھیری گلینڈ کو ملتا ہے اور اس سے تھنٹے کے لیے ”ضروری مسائل“ فراہم کرنے کی ”درخواست“ دیتا ہے۔

ہائیپو تھیری گلینڈ ایک خاص ہارمون ACTH (ایڈرنو کورٹیکو ٹروپک ہارمون) جاری کرتا ہے جو دوران خون کے ذریعے سفر کرتا ہوا براہ راست میرے اندرونی حصے کورٹیکس (Cortex) کو موصول ہوتا ہے۔ اس ہارمون کے موصول ہونے کا مطلب میرے اندرونی حصے کو معلوم ہے کہ کورٹیکس فوراً ہی اپنے ہارمونز نارایڈرینالین (Noradrenalin) اور (Adrenalin) پیدا کرنے کی رفتار کو بڑھا دیتا ہے۔

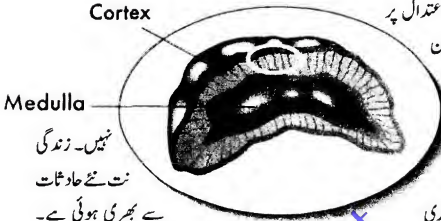
تاکہ لڑائی کی صورت میں اگر خدا خواستہ جسم پر کہیں زخم آجائے تو خون جلد از جلد جم سکے۔ یہ صورت دیگر خون کے ضائع ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

آپ کو یہ سن کر یقیناً حیرانی ہوگی کہ یہ ساری تیاری، پیش بندی، منصوبہ بندی گھنٹوں یا منٹوں میں نہیں سیکنڈوں میں مکمل ہو جاتی ہے۔ اب آپ جذباتی دباؤ، غصے اور خوف کے عالم میں ہر طرح کے ملے رد عمل کے لیے مکمل تیار ہوتے ہیں۔ (یہ رد عمل کیا ہو گا اس کا فیصلہ کرنا دماغ کا کام ہے۔ اس سے میرا کوئی تعلق نہیں ہے۔)

میرا کام یہ ہے کہ میں انسان کو عارضی طور پر کسی سپر مین میں تبدیل کر دوں تاکہ وہ جو کچھ کرنا چاہے وہ کر گزرے۔ اپنے بقا کی جنگ لڑتے ہوئے انسانی کسی یہ ضروریات تیزی سے بڑھ رہی ہوں تو میں اسے اس طرح کی اضافی طاقت فراہم کرنے کے انتظامات پہلے ہی کر چکا ہوتا ہوں۔

جسم نے اکثر بھڑکتی ہوئی آگ میں کسی کی زندگی بچانے کا واسطے کی صورت میں زخمی کو نکالنے کے لیے اٹنی ہوشیار کو تنہا سیدھا کر دینے والے بہادروں کے کارنامے سنے ہوں گے۔ یہ غیر معمولی صلاحیتیں دراصل میرے ہی ہارمونز کی مرہون منت ہوتی ہیں۔ یہ میری وجہ سے ہوتا ہے کہ ایک کمزور آدمی اپنے سے دگنے طاقتور دشمن کو چھاپڑے اور ایک سست رفتار آدمی زندگی بچانے کے لیے اس قدر تیز دوڑے کہ دشمن اس کی گردن تک نہ پہنچ سکے۔ اس طرح کی غیر معمولی حالت مستقل نہیں رہ سکتی۔ اگر یہ کیفیت زیادہ عرصے برقرار رہے تو زندگی کو شدید خطرہ لاحق ہو سکتا ہے کیونکہ اس

ANATOMY OF THE ADRENAL GLAND



ان حالات میں بلڈ پریشر کو اعتدال پر

رکھنا، جسم کے اہم ترین اعضاء کو خون کی مسلسل فراہمی کو یقینی بنانا، چربی اور پروٹین کو تیزی سے شکر میں تبدیل کرنے میں مدد فراہم کرنا (ناکہ فوری توانائی حاصل ہوتی رہے) انہی ہارمونز کی ذمہ داری

نہیں۔ زندگی

نت نئے حادثات

سے بھری ہوئی ہے۔

اگر خداخواستہ کسی حادثے یا بیماری کے سبب میرے ورنیکس کے خلیوں کو نقصان پہنچ جائے تو مرلیض کو جلد از جلد مصنوعی طور پر ہارمونز کی فراہمی یقینی بنانا پڑتی ہے۔ یہ حالات دیگر یہ حادثہ مرلیض کے لیے تکلیف دہ موت کا پروانہ ثابت ہو سکتا ہے۔

ایسے میں درجنوں بیماریاں ایک ساتھ اس پر حملہ آور ہو سکتی ہیں۔ اس کی پہچان کرنا سب سے مشکل ہو جاتی ہے۔ ہنمہ ختم ہو جاتا ہے، خون کی شدید کمی پیدا ہو جاتی ہے۔ پٹھے گھٹنے گھٹنے ہیں۔ وزن اور بلڈ پریشر گر جاتا ہے۔ مٹلی، دست اور انقباض کم ہو جاتی ہے اور مرلیض چند ہی دنوں میں اتنا کمزور ہو جاتا ہے کہ موت کے قدموں کی آہٹ باسانی سن سکے۔ پہلے زمانے میں ایسی حالت میں یا حضرت عیسیٰ کا انتظار کیا جاتا تھا یا فرشتہ موت کا۔ آج کل بہر حال ایسا بہت کم ہوتا ہے کیونکہ اب مصنوعی ہارمونز بہ آسانی دستیاب ہیں۔

جہاں ان ہارمونز کا کم ہونا نقصان دہ ہے، وہیں ان کی کثرت بھی کم خطرناک نہیں۔ کارنی زون فیملی کا ہارمون "کارنی سول" (Cortisol) ایسا ہے کہ اگر میں خون میں اس کی مقدار ذرا سی بڑھا دوں تو جسم کے پٹھے شکر میں تبدیل ہونا شروع ہو جائیں۔

ہے۔ اس خودکار نظام کے سبب توانائی کے مملو بحران پر رونما ہونے سے پہلے ہی قابو پایا جاتا ہے اور ذرا سی دیر میں صورتحال معمول پر آ جاتی ہے۔

جو ہارمون میرا اندرونی حصہ (Cortex) تیار کرتا ہے انہیں تین اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ ان کا ایک گروپ جو کارنی زون فیملی سے تعلق رکھتا ہے، غذا کے ذریعے جسم میں پہنچنے والی چربی، ٹار پوائنڈریش (نشاستے) اور پروٹین (تھیں) کو قوت حیات میں تبدیل کرنے یا انہیں جسم کا حصہ بنانے کے معاملات کا ذمہ دار ہے۔ جسم کے اندرونی اور معدنیات کے توازن کو برقرار رکھنا دوسرے گروپ کی ذمہ داری ہے جب کہ تیسرا گروپ جنس کی ضروریات و معاملات کی نگہداشت کرتا ہے۔

یہ ہارمونز اسٹور نہیں کیے جاسکتے اس لیے مجھے ہر وقت ان کی پیداوار جاری رکھنا پڑتی ہے۔ میرا اندرونی حصہ کورٹیکس انہیں مسلسل تیار کرتا رہتا ہے۔ جو ہارمونز تیار ہوتے ہیں وہ دو گھنٹے کے بعد ختم کر دیے جاتے ہیں اور نئی تیار شدہ کھپ ان کی جگہ لے لیتی ہے۔ ان سارے معاملات کو حسن و خوبی سے چلانامیری ہی ذمہ داری ہے۔

توازن اور اعتدال کو قائم رکھنا، آسان کام

جیسے منفی جذبات سے خود کو آزاد کر لیں تو میں آپ کو یقین دلا سکتا ہوں کہ میری طرف سے کبھی آپ کو کوئی شکایت نہیں ملے گی۔

(حباری ہے)



قارئین کرام سے گزارش



دارد روحانی
ذاتِ نجستہ قارئین
کرام کی
سہولت کی خاطر
خط لکھنے والے

کرم فرما قارئین سے گزارش کرتا ہے کہ آپ بچوں کا روحانی ذاتِ نجستہ، اور روحانی سوال و جواب سہولت ہی لفافے میں ارسال کرنے کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک، محفل مراقبہ، اور شعبہ سرکولیشن کے خطوط بھی لفافے میں ارسال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی بھی شعبہ کے خطوط کے ساتھ روحانی ڈاک بھی ایک ہی لفافے میں ارسال کر رہے ہوں تو لفافہ پر اس شعبے کے نام کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک لکھنا نہ بھولیں۔ نگارشات کے ہمراہ اپنا پورا نام اور مکمل ایڈریس اور تاریخ ضرور تحریر کریں۔ بصورت دیگر نگارشات کی اشاعت ممکن نہیں ہوگی۔ سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

ہڈیوں میں سے معدنیات غائب ہو جائیں، ہڈیاں کمزور ہو جائیں۔ مریض کے پیٹ کے نیچے اور اس کی کمر پر چربی کے گولے بنانا شروع ہو جائیں اور یادداشت جواب دینے لگے۔

میرا ایک اور اہم ہارمون ”ایلڈوسٹیرون“ (Aldosterone) ہے۔ اس کے ذریعے میں جسم میں پانی اور معدنیات کے توازن کو برقرار رکھتا ہوں۔ اس کی سپلائی میں اگر میں ایک پن کے سرے کے برابر بھی اضافہ کروں تو انسان بڑی مشکل میں گرفتار ہو سکتا ہے۔ ایسے میں ایک اہم معدنی جز پوٹاشیم، پیشاب کے ذریعے ضائع ہونا شروع ہو جائے گا اور نمکیات خارج ہونے کے بجائے جسم میں جمع ہونے لگیں گی۔ جسم کے پختے کمزور ہو جائیں گے۔ ممکنہ طور پر وہ حصہ مفلوج بھی ہو سکتا ہے۔ بلڈ پریشر ناقابل یقین حد تک بڑھ سکتا ہے۔ دل کی رفتار بڑھ سکتی ہے۔ سر کا درد مستقل اور ناقابل برداشت ہو سکتا ہے۔

میں بھی ایمان کو اس اذیت میں مبتلا نہیں کرتا لیکن اگر میرے تہذیب کوئی ٹیومر (رسولی) پیدا ہو جائے تو میرے بعض اقسام اس سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتے۔ اگر آپریشن کے ذریعے ٹیومر کو نکال دیا جائے تو یہ ساری مشکلات خود بہ خود دور ہو جاتی ہیں۔ آپ نے دیکھا کہ میں اب تک کس طرح آپ کو طرح طرح کی اذیت ناک مشکلات سے بچا کر ان کی بجائے خوشیاں فراہم کرتا رہا ہوں۔ آپ بھی میرے لیے اور اپنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ غیر ضروری طور پر پریشان رہنا چھوڑ دیں۔ سنسے، حسد، مایوسی اور نفرت

کیفیات مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبے کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اُنہ کے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبے سے انسان کو ہر جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے کوشش نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبے سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبے کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملیں گے۔

ماضی میں مشرق کے اہل روحانیت نے مادی علوم کے حصول میں مراقبے کے ذریعے کام پایا حاصل کیا۔

ان صفحات پر ہم مراقبے کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، پیاروں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبے کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبے کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ بے ایئر ایس پراپے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کرو دیجئے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیات مراقبہ

روحانی ڈائجسٹ 17/1، D-1 ناظم آباد۔ کراچی 74600



کرنے کے طریقوں پر عمل کر کے دیکھوں سو میں
نے یہ کام شروع کر دیا اور واقعی مجھے بہت اچھا لگنے
لگا۔ میں ہر روز اور کبھی دن میں دو تین بار یہ عمل
دہرانے لگا۔ اس وقت مجھے کچھ علم نہیں تھا کہ میں
اپنے آپ کو کتنا نقصان پہنچا رہا ہوں۔

میں تقریباً دو سال تک خود کو نقصان پہنچاتا رہا۔
اس عادت سے پہلے میرا شمار صحت مند اور چاق و
چومند نوجوانوں میں ہوتا تھا۔ اب میرا یہ حال تھا کہ
گال پچکے لگتے تھے، کندھے ڈھلک گئے تھے اور میں
دوسروں کو بہت کمزور نظر آتا تھا۔

اپنی گری ہوئی صحت کو دیکھ کر مجھے کچھ ہوش آیا
اور میں نے اس فحش عادت کو ترک کرنے کا ارادہ کیا۔

مگر کمزور قوت ارادی نے بہر حال مجھے ناکام بنا دیا۔
کئی بار تو یہ بھی کی، مگر چند دن بعد پھر وہی پرانا انداز۔
آپ سمجھ سکتے ہیں میری کیا حالت ہوئی۔ صحت بری
طرح گر گئی تھی۔ یادداشت بھی متاثر ہوئی۔ زیادہ
عرصے تک کوئی بات یاد نہیں رہتی تھی۔ خاص طور
پر امتحان میں بڑی مشکل کا سامنا کرنا پڑا۔ میرا تعلیمی
معیار بہت پست ہو رہا تھا۔

میں شدید احساس کمتری میں مبتلا ہو گیا تھا، مگر
دوستوں کے سامنے ایسا رویہ اختیار کرتا، جیسے بہت
خوددار ہوں۔

میرا تعلق متوسط طبقے سے تھا۔ ناواقف لوگ
مجھے کسی امیر خاندان کا فرد سمجھتے تھے۔ دل میں یہی ذر
محقق رہتا کہ کوئی دوست گھرنے آجائے۔

میں ذہنی طور پر بھی نارمل نہیں تھا۔
صنفِ نازک پر نظر پڑتے ہی میری عجیب کیفیت

اکثر لوگ اپنے بیٹھے ہوئے دنوں کی خوشگوار
یادوں میں کھو جاتے ہیں مگر میں ان یادوں کی ٹھنڈک
سے محروم ہوں، میرے لیے بیٹھے ہوئے دنوں کی
یادیں صرف اذیت اور تکلیف کا باعث ہی بنتی ہیں۔

میری عمر پچیس سال ہے، لیکن اپنی زندگی کے
سہانے شب و روز میں نے خود اپنی غلط عادتوں کی وجہ
سے ضائع کر دیے۔ میں جب میٹرک میں تھا اس
وقت میرے ایک دوست نے مجھے جسمانی لذت کے
حصول کے غیر فطری طریقوں کے بارے میں بتایا۔
اس لڑکے نے صرف معلومات فراہم کرنے پر ہی
بس نہیں کیا بلکہ اس نے مجھے اس کام کے لیے بہت
زیادہ ترغیب دی۔ وہ جذبات جن کا نے والی باتیں مجھ
سے کرتا اور پھر پوچھتا تم نے تجربہ کر کے دیکھا۔ میں
کہتا نہیں پار۔

تو وہ میرا مذاق اڑاتا اور کہتا مردِ مرد۔
یہاں میں ایک بات کہتا چلوں کہ لڑکپن سے
نوجوان کی حدود میں داخل ہونے والے لڑکوں کو
ان کے والد یا بڑے بھائی کی طرف سے مناسب
رہنمائی دی جانی بہت ضروری ہے۔ لڑکوں کو دور
بلوغت کے بارے میں ان کے گھر سے رہنمائی نہ ملنے
اور یہ موضوعات اسکول یا محلے کے لڑکوں کی محفلوں
میں زیر بحث آئیں تو یہ کئی لڑکوں کے لیے بہت
برے نتائج کا سبب بن سکتی ہیں۔ ان خرابیوں کا مزید
سے نوجوانوں کی جسمانی صحت برباد ہو سکتی ہے اور
ان کی شخصیت کمزور ہو سکتی ہے۔

بہر حال، اپنے اس دوست کی بھڑکیلی باتیں سن
سن کر میرا دل بھی چاہنے لگا کہ میں لذت حاصل

سے غلطیاں سرزد ہوتی ہیں مگر اچھا انسان وہ ہے جو اپنی غلطیوں کی جلد اصلاح کر لے۔ میں نے ان سے کہا میں کوشش تو کرتا ہوں مگر کامیاب نہیں ہوتا۔ وہ بولے آپ کی باتوں سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ میں فیصلہ کرنے کی قوت اور یکسوئی کی شدید کمی ہے۔ آپ منصوبے بہت بناتے ہیں مگر یکسوئی اور اعتماد کی کمی آپ کو ان منصوبوں پر عمل پیرا ہونے نہیں دیتی۔ آپ سب سے پہلے اپنے منتشر ذہن کو ایک نئے مرکز کو زکریں۔ اس کے لیے آپ مراقبہ سے مدد لے سکتے ہیں۔

میں نے میری بات سے پوچھا۔ مراقبہ کیا میرے تمام مسائل کا حل دے سکتا ہے....؟
وہ مسکرائے دیکھو! بہت سے مسائل بعض اوقات کسی ایک ہی مسئلے کی وجہ سے جنم لیتے ہیں۔ اگر بنیادی مسئلہ حل کر دیا جائے تو تمام مسئلے خود بہ خود حل ہو جاتے ہیں۔

لیکن میں مراقبہ کے بارے میں بالکل نہیں جانتا۔

وہ صاحب نے شگوار انداز میں بولے، ایک وقت تھا کہ یکسوئی اور مشائخانی کا مسئلہ میرے ساتھ بھی رہا تھا۔ جس سے کئی مسائل پیدا ہو گئے تھے۔ خود مجھے بھی مراقبہ سے ذہنی یکسوئی حاصل ہوئی اور مسائل حل ہونے لگے۔

میں نے ان بزرگ سے مراقبہ کے بارے میں تفصیل سے آگہی حاصل کی اور مراقبہ کا طریقہ اچھی طرح اذہر کیا۔ دوسرے روز سے میں نے مراقبہ کا آغاز کر دیا۔ مراقبہ میں بیٹھتے ہی ذہن منتشر ہو گیا۔

ہو جاتی تھی۔ میرے کردار کا یہ پہلو بھی لوگوں کی نظر سے اوجھل تھا، کیونکہ میں رکھ دکھاؤ سے پیش آتا تھا۔

مگر میں خود کو انتہائی ہر انسان سمجھتا تھا۔ میرے چند عزیز ترین دوستوں نے مشورہ دیا کہ اچھی صوبت اختیار کرو اور اللہ کی طرف راغب ہو۔ کوشش کر کے اچھے لوگوں میں بیٹھنے لگا مگر دل پر جبر کر کے کچھ دیر ایسی محفل میں بیٹھا۔ ان لوگوں کی نصیحتوں کا اثر یہ ہوا کہ نماز شروع کی چند روز پانچوں وقت کی نماز ادا کرتا پھر یہ سلسلہ کم ہوتے چار، تین، دو اور آخر چھوڑ دیتا۔ ایسا کئی مرتبہ ہوا کہ نماز کی پابندی کرتے کرتے نماز سے بالکل غافل ہو جاتا تھا۔ اپنے مستقبل کے بارے میں سوچتا تو سخت پریشان ہو جاتا تھا۔ یکسوئی کی کمی کی وجہ سے ذہن کسی ایک چیز پر مرکوز نہ ہوتا۔ زیادہ تر خیالی بلاؤں کا تار ہوتا۔

کہتے ہیں اچھے لوگوں میں اٹھنا بیٹھنا خراب طریقہ زندگی کی اصلاح کر کے زندگی کو گزار بنا دیتا ہے۔ ایک روز اچھی محفل میں بیٹھا تھا۔ ایک صاحب شیریں لب و دلہن کا میاب انسان بننے کے بارے میں بتا رہے تھے۔ لوگ ان کی نصیحتوں کو بڑی توجہ سے سن رہے تھے۔ مجھے ان کا منہ اٹاتا ہوا چہرہ ان کی جانب متوجہ کر رہا تھا۔ مجھے لگا کہ میرے مسائل کا حل یہ بزرگ شاید بہتر طور پر بتا سکیں۔ محفل کے اختتام پر لوگ اٹھ کر چلے گئے تو میں نے ڈرتے ڈرتے انہیں اپنا مسئلہ بتایا۔ مجھے ڈر تھا کہ وہ مجھ پر غصہ ہوں گے مگر وہ مجھ پر ناراض نہیں ہوئے، انہوں نے مسکراتے ہوئے میری طرف دیکھا اور کہا۔ ہر انسان

جلو میں خرمایں خرمایں چلا جا رہا ہوں۔ میرے
دائیں بائیں رنگ برنگی تتلیاں اڑ رہی ہیں۔ وہ مجھ سے
ڈر نہیں رہی ہیں۔ بلکہ میرا استقبال کر رہی ہیں۔
میری نظروں کے سامنے پھول بھی ہیں۔ پتیلیں بھی
اور آبشاریں بھی۔

آج کے روز میرا موڈ بہت خوشگوار تھا۔ مراقبہ
کے لیے کچھ جلدی بیٹھ گیا۔ مراقبہ میں دیکھا کہ ایک
بہت بڑا میدان ہے۔ جس میں کئی رنگ کے پھول
کھلے ہوئے ہیں۔ پھولوں کے درمیان میں ایک
گزرگاہ جو درجہ پھل کی جانب چلی جا رہی ہے میں اس
گزرگاہ سے ہوتا ہوا پھل تک پہنچا۔ پھل کا پانی
انتہائی شفاف ہے۔ پانی کے اندر رنگ برنگی مچھلیاں
بڑی خوبصورت لگ رہی ہیں۔ پھل کے کنارے سبز
نرم گھاس پھیلی ہوئی ہے۔ میں اس گھاس پر لیٹ
گیا۔ لیٹتے ہی نیند آگئی۔

چند ہفتوں تک مراقبہ کرتے رہنے اور اس
بزرگ کی خدمت میں حاضری دیتے رہنے کے بعد
اب میں اپنی بری عادت پر کافی حد تک قابو پا چکا
ہوں۔ ذہنی یکسوئی میں بہتری آئی ہے۔ خود پر اعتماد
میں اضافہ ہوا ہے۔ جہاں پر پا کرنے والے خیالات پر
قابو پانے لگا ہوں۔

جسمانی صحت کی بہتری سے ذہنی صحت بھی بہتر
ہوئی ہے۔ میں تو اب دوسرے لوگوں کو بھی یہ کہتا
ہوں کہ مراقبہ نے مجھے پرسکون زندگی عطا
کی ہے۔ اب خیالی پلاؤ بتانے کے بجائے عملی کام پر
توجہ دینے لگا ہوں۔



ذہن میں عجیب و غریب خیالات گردش کرنے لگے۔
تھوڑی دیر بعد سر میں شدید درد ہونے لگا۔ جس کی
وجہ سے مراقبہ ختم کر دیا۔

دوسرے، تیسرے اور کئی روز تک مراقبہ کے
چند منٹ بعد ہی سر میں درد ہونے لگتا۔

میں نے ایک مرتبہ پھر ان صاحب سے رابطہ
کیا۔ انہوں نے مجھے پہلے نیلی روشنی کا مراقبہ کرنے
کو کہا اور اس کے بارے میں تفصیل سے بتایا اور تاکید
کی کہ اعتماد اور یقین کے ساتھ مراقبہ کا دوبارہ
آغاز کرو۔

اس مرتبہ کچھ اعتماد سے مراقبہ کا دوبارہ آغاز
کیا۔ کئی روز مراقبہ کرنے کے باوجود کوئی
کیفیت نہ بنی۔

ایک روز نماز عشاء ادا کی اور مراقبہ کا آغاز کر دیا
ابھی مراقبہ میں بیٹھ کچھ دیر ہی گزری تھی
نظروں کے سامنے خوبصورت پرندے اڑنے
ہوئے دھماکے دیے۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا۔ سخت سردی میں
شام کے سائے گہرے ہو رہے تھے۔ ہر طرف تاریکی
چھائی چلی جا رہی تھی۔ ہلکا ہلکا ہواں مٹنے کی چھتوں پر
پھیل رہا تھا۔

افق مغرب پر سورج ڈوب رہا تھا۔ سب سے سیاہی
ماں بادل کے دو چار ٹکڑے ڈوبتے سورج کی مروجہ کو
اور گہرا کر رہے تھے۔ مراقبہ کے دوران ہی مجھے ایسا
محسوس ہوا کہ تیز سرد ہوا کے ایک جھونکے نے جسم
میں پکپکاہٹ بھری دی۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ میں تینوں کے

قرآنی انسائیکلو پیڈیا



فسر آن پاک رخد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو اب ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا ہے گا۔ یہ ایک مکمل دستور حیات اور نصاب زندگی ہے۔ فسر آنی تعلیمات انسان کی نفس راوی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

مُبیین

مُبین سے مراد ہر اس شے یا شے کے ہیں جو روشن ہو اور مخفی شے کو واضح، ظاہر اور روشن کر دے، روشنی خود کو دکھانے کے لیے کسی چیز کی محتاج نہیں ہوتی، وہ خود روشن ہوتی

ہے اور ہر اس شخص پر جو آنکھوں سے کام لے دوسری چیزوں کو روشن کر دیتی ہے، اس لیے ہر شے نکھر کر سامنے آجاتی ہے، یعنی وہ چیز جو خود بھی واضح ہے اور اور دوسری شے کو بھی آشکارا کرتی ہے۔

عربی قواعد میں لفظ مُبین، لغوی اعتبار سے متعدی اور لازم دونوں میں استعمال ہوتا ہے، متعدی یعنی وہ فعل جسے فاعل اور مفعول دونوں کی ضرورت ہو، وہ فعل جس کا اثر فاعل سے گزر کر مفعول تک پہنچے اور لازم یعنی وہ فعل جو فاعل پر تمام ہو جائے اور اسے مفعول کی ضرورت نہ ہو۔ چنانچہ لفظ مُبین قرآن مجید میں کئی جگہ فاعل اور مفعول کے ساتھ آیا ہے۔ قرآن مجید میں یہ لفظ اللہ کی صفت المُبین کے طور پر بھی استعمال ہوا ہے، المُبین سے مراد وہ ہستی ہے۔ جو اپنی مخلوق سے مخفی نہیں بلکہ وہ اپنے افعال کے ذریعے ان پر ظاہر ہے۔ واضح آیات اس کے وجود پر دلالت کرتی ہیں۔ ربوبیت اور الوہیت میں اس کا وجود واضح ہے جس نے اپنے بندوں کے لئے نیکی کا رستہ واضح کر دیا جو نجات کا رستہ بھی ہے اور ان کے لئے وہی دین واضح کیا جو خود اس کو پسندیدہ ہے یعنی اسلام۔

ترجمہ: ”اس دلِ خدا (الکے اعمال کا) پورا پورا (اور) ٹھیک بدلہ دے گا اور الٰہ کو معلوم ہو جائے گا کہ خدا برحق (اور حق کو) ظاہر کرنے والا (الْحَقُّ الْمُبِیْن) ہے۔“

قرآن مجید کی بھی یہ خصوصیت ہے کہ وہ اپنے روشن پیغام اور مطالب کے ذریعہ حق کو باطل سے آشکار کرتا ہے اور راہ راست کو گمراہی سے منفصل کر دیتا ہے۔ قرآن مجید، حقائق اور معارف الہی کو بیان کرنے والا اور ہدایت کا واضح راستہ دکھانے والا ہے۔ قرآن مجید اپنے مطالب کو بیان کرنے میں روشن و واضح ہے اور اس میں کسی قسم کا کوئی ابہام و اجمال نہیں ہے۔ چنانچہ قرآن پاک کو بھی اسی الفاظ کِتَابٌ مُبِیْنٌ، قُرْآنٌ مُبِیْنٌ، نُورٌ مُبِیْنٌ اور اِمَامٌ مُبِیْنٌ سے پکارا ہے....

ترجمہ: ”اور تمہارے پروردگار سے ذرہ برابر بھی کوئی چیز پوشیدہ نہیں ہے۔ نہ زمین میں اور نہ آسمان میں۔ اور نہ کوئی چیز اس سے چھائی ہے یا بڑی مگر کتاب روشن (کِتَابٌ مُبِیْنٌ) میں (کھلی ہوئی) ہے۔“ [سورہ یونس (10) آیت: 61]

ترجمہ: ”بے شک ہم مردوں کو زندہ کریں گے اور جو چھپے ہوئے تھے اور (جو) ان کے نشان چھپے رہ گئے ہم انکو قلمبند کر لیتے ہیں اور ہر چیز کو ہم نے کتاب روشن (اِمَامٌ مُبِیْنٌ) (یعنی لوح محفوظ) میں لکھ رکھا ہے۔“ [سورہ یسین (36) آیت: 12]

یہی نہیں المبین کا یہ لفظ نہیں ہے کہ کے متعلق اسمِ نذیریہ مُبِیْنٌ کے طور پر بھی آیا ہے۔ ترجمہ: ”کیا انسانوں نے غور نہیں کیا کہ اللہ کے رفیق (محمد ﷺ) کو (کسی طرح کا صحت) جنون نہیں ہے۔ تو وہ ظاہر ظہور و درستی والے (نذیریہ مُبِیْنٌ) ہیں۔“ [سورہ اعراف (7) آیت: 184]

ترجمہ: ”اور کہہ دو کہ میں تو علانیہ تنبیہ (نذیریہ مُبِیْنٌ) ہوں۔“ [سورہ حجر (15) آیت: 89]

اس کے علاوہ یہ لفظ روشن اور واضح دلیلوں، عربی زبان کی فصاحت، شیطان کی کھلی دشمنی، اور گمراہی اور ہر اس شے کے لیے جو واضح، ظاہر اور روشن ہو مُبِیْنٌ کا لفظ استعمال ہوا ہے۔

ترجمہ: ”پھر ہم نے مومنوں اور ان کے بھائی ہاروت کو اپنی نشانیاں اور دیکھنی ظاہر (سُلْطَانِ مُبِیْنٌ) کے کر بھیجا۔“ [سورہ مومنون (23) آیت: 45]

ترجمہ: ”اور یہ (قرآنِ خدا) اپنے پروردگار عالم کی طرف سے نازل کیا ہوا ہے، امانت دار فرشتہ اسے لیکر اترے، تمہارے قلب پر نازل کیا گیا ہے تاکہ (لوگوں کو) نصیحت کرتے رہو، فصیح عربی (عربی مُبِیْنٌ) زبان میں نازل کیا گیا ہے۔“ [سورہ شعراء (26) آیت: 192-195]

ترجمہ: ”اور پیغمبر کے ذمے کھول کر سنا دینے (الْبَلَاغُ الْمُبِیْنٌ) کے سوا اور کچھ نہیں۔“

[سورہ غلکبوت (29) آیت: 18] بقیہ صفحہ 170 پر ملاحظہ کیجیے

روحانی سوال و جواب

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات اعلیٰ نظریہ رنگ و نور الیش خواجہ شمس الدین علی قلی پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کریں۔ درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔
برائے مہربانی جوابی لٹافہ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب - D, 1/7-1، ناظم آباد - کراچی 74600

سوال: سائنس کو شش کر رہی ہے کہ بت لگایا جائے کہ ہمارے سیارے کے علاوہ کیا دوسرے سیارے پر آبادی ہے یا نہیں۔

اپنے سوال ہے کہ روحانیت اس بارے میں کیا کہتی ہے؟
میں نے ایسے سادھوؤں، جوگیوں اور سنیاسیوں کے متعلق پڑھا ہے جو اپنی روح کو جسم سے جدا کر کے کائنات میں سفر کرتے ہیں۔

کیا اس روحانی سفر کے ذریعہ دوسرے سیاروں کی مخلوقات کو دیکھا جاسکتا ہے؟

جواب: باطنی علوم کے ماہرین بتاتے ہیں کہ ستاروں اور سیاروں کا لامتناہی پھیلا ہوا سلسلہ ہے آباد، ویران اور خالی نہیں ہے۔ بلکہ ان میں بیشتر سیارے آباد ہیں۔ خالق کائنات نے یہ وسیع و عریض کائنات پیدا ہی اس لئے کی ہے کہ مخلوقات اس بات کو جانیں کہ کوئی ان کا خالق ہے اور وہ اس کو پہچاننے کی کوشش کریں۔

ہمیں جو سیارے نظر آتے ہیں اور جو ٹکائیوں سے اوجھل ہیں، ان میں سے اکثر پر مخلوقات آباد ہیں۔ البتہ ہر سیارے میں مخلوقات کی حرکات و سکنات اور شکل و صورت کی مقداروں میں فرق ہوتا ہے۔ کسی سیارے میں بسنے والا روشنی کا بنا ہوا ہیولا نظر آتا ہے تو کسی سیارے کا باشندہ ٹرانس جیورنٹ نظر آتا ہے یعنی ایسے سیارے کا رہنے والا ہمارے سامنے آجائے تو ہمیں اس کے آر پار نظر آئے گا۔ کسی سیارے میں لوگوں کا رنگ سونے کی طرح سنہرا ہے، وغیرہ وغیرہ۔

یہ بات دلچسپ اور تحریر خیز ہے کہ جس سیارے پر جس نوع کی مخلوق آباد ہے اس سیارے میں ذیلی مخلوق یعنی حیوانات، نباتات وغیرہ بھی اسی مخلوق کی طرح تخلیق کی گئی ہیں۔ درخت کا تناسل اس طرح ہے کہ جیسے شیشے کا ایک ستون۔ لیکن اس شیشے کے ستون میں درخت سے متعلق رنگیں اور لکڑی کے جوڑ سب موجود ہیں۔ پتے بھی موجود ہیں۔ وہ بھی شیشے کی مانند شفاف ہیں۔ ہر سیارے میں وقت کی پیمائش اور درجہ بندی بھی الگ الگ ہے۔ اس کی مثال ہم اس طرح دے سکتے ہیں کہ جنات کی نوع میں بھی ولادت کا سلسلہ جاری ہے۔ ان کے ہاں بھی پیدائش 9 ماہ بعد ہوتی ہے لیکن فرق یہ ہے کہ اگر ہم اپنے ماہ و سال سے اس کی پیمائش کریں تو وہ مدت 10 سال بنتی ہے یعنی ہزار ایک ماہ جنات کے ایک سال کے برابر ہے۔ اسی مناسبت سے ان کی عمریں بھی ہوتی ہیں۔ چنانچہ ماضی کے بہت سے بزرگوں کے اقوال میں یہ بات ملتی ہے کہ انہوں نے ایسے جنات سے ملاقات کی جنہوں نے حضور اکرم ﷺ کی زیارت کی تھی۔ اگر ایک انسان 100 سال کی زندگی پاتا ہے تو اس حساب سے ایک جن کی عمر ہزارہ سو سال ہوگی۔ مختلف سیاروں میں آباد انسان اور جنات میں معاشرتی اور مذہبی قدریں رائج ہیں اور وہ اس طرح زندگی گزارتے ہیں جس طرح زمین کے انسانی اپنی زندگی گزار رہے ہیں۔ البتہ کشش ثقل کی مقداروں میں فرق کی وجہ سے ہر سیارے کا وقت اور اس کی طرز تخلیق الگ الگ ہے۔

سیاروں اور کہکشاؤں کے متعارف ہونے اور ان کی طرز حیات کے معائنہ کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ہمارے ذہن کی وہ صلاحیت متحرک ہو جو ہمیں زمان و مکان کی حدود سے آزاد کرتی ہے چنانچہ ہم اپنے ذہن کی رفتار کو متغیر کر کے کسی سیارے کی حدود یا اس کے (Atmosphere) میں داخل ہو سکتے ہیں۔ ذہن کو زمان و مکان سے آزاد کرنے کی یہ کوشش روح کی صلاحیتوں کو استعمال کرنے کا نام ہے کیونکہ روح زمان و مکان کی گرفت سے آزاد ہے۔



بقیہ: قرآنی انسائیکلو پیڈیا

ترجمہ: ”کچھ شک نہیں کہ شیطان انسان کا کھلا دشمن (عَدُوٌّ مُّبِينٌ) ہے۔“ [سورہ بنی اسرائیل (71) آیت: 53]

ترجمہ: ”کافران کے پاس جب حق آیا تو اس کے بارے میں کہنے لگے کہ یہ تو صریح جادو (سِحْرٌ مُّبِينٌ) ہے۔“ [سورہ سبا (34) آیت: 43]

ترجمہ: ”جو کوئی خدا اور اس کے رسول کے نافرمانی کرے وہ صریح گمراہ (ضَلَالًا مُّبِينًا) ہو گیا۔“ [سورہ احزاب (33) آیت: 36]

قرآن مجید کی طرح قریت کے روشن پیغام کو بھی اسی طرح لفظ الِکِتَابِ الْمُسْتَبِیْن سے پکارا ہے.... ترجمہ: ”اور ہم نے موسیٰ اور ہارون پر کتب احکام کئے، اور الٰہ کو اور الٰہ کے قوم کو عظیم کرب سے نجات بخشی، اور الٰہ کے مدد کو تو وہ غالب ہو گئے، اور الٰہ دونوں کو کتاب واضح (الِکِتَابِ الْمُسْتَبِیْن) عنایت کئے۔“ [سورہ صافات (37) آیت: 17]



خطبات عظیمی

جیسا کہ ہم سب جانتے ہیں دنیا میں بہت سارے علوم رائج ہیں۔

علم کے تین باب ہیں۔ طبیعیات یا فزکس، نفسیات اور مابعد النفسیات، سائیکالوجی اور پیراسائیکالوجی۔

کوئی انسان، حیوان، شجر،

جبر باہر نہیں ہو سکتا وہ شعور کے دائرے میں آتے ہیں۔ زندگی گزارنے کے لیے تقاضے اور ان تقاضوں کو پورا کرنے کے لیے جتنے بھی حواس ہیں وہ شعور کے دائرے میں آتے ہیں۔

شعور ایسا مظہر ہے کہ جس میں انسان اپنی زندگی کا عملی مظاہرہ کرتا ہے۔ مثلاً آدمی پانی پیتا ہے، یہ ایک عمل ہے۔ پرندے بھی پانی پیتے ہیں، چوپائے بھی پانی پیتے ہیں، درخت بھی پانی پیتے ہیں، سبزیاں، ترکاریاں بھی پانی پیتی ہیں۔ یہ ایک شعوری عمل ہوا لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ بات بڑی اہم ہے کہ پانی پینے کا عمل ذاتی عمل نہیں ہے۔ پانی پینے کا خیال آئے گا تو پانی پینے کا تقاضا پیدا ہو گا۔ یہ دو باتیں ہو گئیں، پانی پینا اور پانی پینے کا خیال آنا۔ انسان کے اندر تین حصے پانی ہے، اس میں کمی ہو جاتی ہے تو آدمی پانی پیتا

دنیا میں جتنے بھی علوم رائج ہیں وہ کسی نہ کسی طرح علم کے انہی تین دائروں میں آتے ہیں۔ کوئی بھی علم ہو، کسی بھی شعبے سے متعلق ہو وہ ان تین دائروں سے باہر نہیں ہے یعنی فزکس، سائیکالوجی اور پیراسائیکالوجی، تمام علوم کو Cover کرتے ہیں۔

فزکس کے بارے میں آپ جانتے ہیں، سائیکالوجی کے بارے میں بھی آپ جانتے ہیں۔ البتہ پیراسائیکالوجی کے بارے میں معلومات بہت کم ہیں۔ جتنی بھی سائنسی ایجادات ہوئی ہیں، ہو رہی ہیں یا آئندہ ہوں گی ان کا مخزن و منبع پیراسائیکالوجی ہی ہے۔ نفسیات کی اصطلاح میں ان تین دائروں کو شعور، لاشعور اور رائے لاشعور کہا جاتا ہے۔

تمام علوم اور حرکات و سکنات جو انسان کی زندگی میں پیش آتے ہیں یا جن حرکات و سکنات سے

خیال آئے بغیر کوئی عمل ممکن نہیں....

کوئی کام اس وقت تک ممکن نہیں ہے۔

جب تک اس کام کو کرنے سے متعلق آپ کو انفارمیشن نہ ملے۔

قرآنی تعلیمات کے مطابق دوزخ میں ہیں۔ ایک وہ زون ہے جہاں آدمی خیالات سے آزاد ہو جاتا ہے۔

گئے۔ ایسا نہیں ہے۔ ہم اطلاع کے بغیر سو بھی نہیں سکتے اور اطلاع کے بغیر نیند سے بیدار بھی نہیں ہو سکتے۔

یہ بات طلب و طالبات اور اساتذہ کرام کو یاد رکھنی چاہئے کیونکہ اس فارمولے سے آئندہ بڑے بڑے مسائل حل ہوں گے۔

جب بھی کوئی آدمی سو کر بیدار ہوتا ہے، اسے یقیناً کوئی نہ کوئی خیال آتا ہے۔ ایسا ممکن نہیں ہے کہ آپ سو کر اٹھیں اور آپ کو کوئی خیال نہ آئے۔ اس کی پرکھنا اس طرح ہوگی کہ جب آپ سو کر اٹھیں تو یاد کریں کہ آپ کو پہلا خیال کیا آیا تھا۔ اس سے آپ اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ اٹھنے ہی سب سے پہلے کوئی نہ کوئی خیال آتا ہے۔ مثلاً ہو سکتا ہے چائے پینے کا خیال آئے، ہو سکتا ہے دفتر کا خیال آئے، ہو سکتا ہے کسی عزیز کا خیال آجائے یا دنیاوی کوئی کام یاد آجائے۔ یہ ممکن نہیں ہے کہ بیدار ہوتے وقت کوئی خیال نہ آئے۔

جب ہم سوئے ہیں تو ہم اس زون میں داخل ہو جاتے ہیں جہاں شعوری خیالات کے قبول کرنے کا سلسلہ معطل ہو جاتا ہے اور جب ہم بیدار ہوتے ہیں تو شعوری خیالات کی آمد کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ اس طرح یہ دو زون بن گئے۔ ایک میں شعوری خیالات معطل ہو جاتے ہیں اور دوسرے میں لا شعوری خیالات متحرک ہو جاتے ہیں۔

اس دنیا میں دو زون ہیں۔ ایک وہ زون ہے جہاں آدمی خیالات سے آزاد ہو جاتا ہے۔ مثلاً آپ ہر وقت سوچتے رہتے ہیں، پریشان ہیں، خوش ہیں، لیکن جب آپ سوئیں گے تو خیالات کی یلغار ختم ہو جائے

ہے۔ ان میں کوئی الجھنی ہے جو اس طرف متوجہ کرتی ہے کہ پانی پینا ضروری ہے، اس کا نام ہم نے پیاس رکھا ہوا ہے۔

پانی آدمی اس لئے پیتا ہے کہ اسے پانی پینے کی اطلاع دی جا رہی ہے۔ پانی پینا شعوری عمل ہے اور پانی پینے کا خیال آنا لا شعوری عمل ہے۔

بات پوری نہیں ہوئی۔ ابھی دو باتیں سامنے آئی ہیں۔ پانی پینا اور پانی پینے کا خیال آنا۔ تیسری بات یہ ہے کہ پانی پینے کا خیال کہاں سے آیا؟ یہ تیسرا دائرہ ہے۔ اس تیسرے دائرے کا نام ورائے لا شعور ہے۔

پانی پینے کا خیال کہاں سے آیا؟ چونکہ پانی پینے کا خیال لا شعور سے آیا اس لئے یہ لا شعوری عمل، لا شعوری اطلاع، انفارمیشن ہوئی۔ لیکن اصل Source of Information ورائے لا شعور ہے۔

وضاحت کی جائے تو یوں کہیں گے کہ کوئی کام اس وقت تک ممکن نہیں ہے۔ جب تک اس کام کو کرنے سے متعلق آپ کو انفارمیشن نہ ملے۔

کوئی انسان اس وقت تک نہیں سو سکتا جب تک اسے سونے کی اطلاع نہ ملے۔ سونے کی اطلاع کے بہت سارے طریقے ہیں۔ آپ کا جسم ٹوٹنے لگے گا، اعصاب مضطرب ہونے لگیں گے اور آپ کے ذہن میں یہ بات آئے گی کہ اب سونا چاہئے، نیند آ رہی ہے Relax ہونے کی ضرورت ہے۔ جب آپ کو سونے کی اطلاع ملے گی تو آپ سو جائیں گے۔ اسی طرح جب تک کہ آپ کو بیدار ہونے کی اطلاع نہیں ملے گی۔ آپ بیدار نہیں ہونگے۔ ہم یہ کہتے ہیں کہ ہم رات کو سو گئے صبح کو اٹھ

گی یعنی نیند میں بیداری کے خیالات سے آدمی آزاد ہو جاتا ہے۔

آدمی بیدار ہونے کے بعد پھر اس زون میں داخل ہو جاتا ہے جہاں خیالات کا جھوم ہے۔ آپ یہ سوال کر سکتے ہیں کہ اچھے خیالات کیوں آتے ہیں، برے خیالات کیوں آتے ہیں، جب کہ ہر انسان پر سکون رہنا چاہتا ہے تو اس کو ایسے خیالات کیوں آتے ہیں کہ وہ اضطراب و بے چینی میں مبتلا رہتا ہے۔

اصل بات یہ ہے کہ ہر انسان دو زون میں رد و بدل ہو رہا ہے۔ ایک زون وہ ہے جہاں وہ خیالات میں گھرا رہتا ہے اور ایک زون وہ ہے جہاں وہ دنیاوی خیالات سے آزاد ہو جاتا ہے۔

آپ نے سائیکک کیس دیکھے ہوں گے۔ سائیکک کیس کا مطلب یہ ہے کہ کوئی انسان کی ایک خیال میں اتنا زیادہ مشغول ہو جاتا ہے کہ اسے دوسرا خیال نہیں آتا۔ مثلاً کسی کو یہ خیال آتا ہے کہ میرے

اوپر جادو کر دیا گیا ہے لیکن اس کی کوئی تصدیق نہیں ہے کہ جادو ہو سکتا ہے یا نہیں ہوا۔ بس وہ اس خیال میں مصروف رہتا ہے کہ میں نے جادو کر دیا ہے۔ لیکن اگر آپ اس کو Sleeping Pills دے دیں، یا نیند

کا Injection لگا دیں تو اسے معمولی خیالات نہیں آئیں گے۔ یہ جتنے سائیکک کیس ہوئے ہیں ان میں جو دواؤں دی جاتی ہیں وہ تقریباً سب نیند آور ہوتی ہیں۔

ہیروئن کا نشہ ختم کرنے کے لئے ایک اور نشہ دیتے ہیں جس نشے سے وہ ہیروئن کے تقاضے کو بھول جاتا ہے۔ نشے کی پوری کیفیات اس کے اوپر ہوں گی، اس کی رال بھی ٹپکے گی، وہ سوئے جائے گی حالت میں بھی ہو گا۔ اگر مریض کو ایک ہفتے تک سلائے رکھیں،

ایک ہفتے تک وہ ہیروئن نہیں پئے گا۔ کیوں؟.... اس لئے کہ خیالات کے انتشار کو روک دیا گیا ہے۔ اس کو اس زون سے نکال لیا گیا ہے۔ جس زون میں خیالات میں انتشار ہے، اضطراب ہے، بے چینی ہے، بے سکونی ہے، پریشانی ہے، وہ سوچنے پر بے بس ہے وہ اس سوچ کو ہٹا نہیں سکتا۔ سلیپنگ پلز سے وہ یہ سب بھول جاتا ہے۔

دو زون میں انسان رد و بدل ہو رہا ہے، ایک زون بیداری کا ہے اور ایک زون خواب کا ہے۔ جب تک انسان بیداری کے زون میں رہتا ہے، شعور میں رہتا ہے اور جب بیداری کے زون سے نکلتا ہے لاشعور میں چلا جاتا ہے۔ اب اس بات کو ہم اس طرح کہیں گے کہ انسان دو دائروں (Zones) میں سفر کر رہا ہے، ابھی میں نے تین دائروں کا تذکرہ کیا تھا، آپ کہیں گے یہ تین سے دو کیسے ہو گئے؟

جو دائرہ ہر وقت انسان کو کسی نہ کسی خیال میں مصروف رکھے وہ شعوری دائرہ ہوتا ہے۔ مثلاً ایک آدمی رات کو سو بجے سوتا ہے اور صبح چھ بجے بیدار ہوتا ہے تو وہ آٹھ گھنٹے تک سویا ہے۔ آٹھ گھنٹے تک اسے کوئی خیال نہیں آتا۔ لوگ کہتے ہیں کہ جب ہم کتاب پڑھتے ہیں، Concentration کی وجہ سے ہمیں کوئی خیال نہیں آیا۔ وقت کا بھی احساس نہیں ہوتا، اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ خیال سے آزاد ہو گئے ہیں۔ آپ نے سارے خیالات سے خود کو آزاد کر کے کسی ایک خیال میں اپنے آپ کو مصروف کر دیا۔ خیال تو آیا لیکن بہت سارے خیالات نہیں آئے۔



تشریح و رسالت

پوری نوع انسانی میں ایک باہمی ربط اور تعلق ہے اور یہ ربط اور تعلق انسان کو یقین فراہم کرتا ہے کہ انسان مخلوق ہے، مخلوق سے مراد یہ ہے کہ اس کا کوئی سرپرست ہے جس نے اسے پیدا کیا اور زندگی گزارنے کے لئے وسائل مہیا کئے۔

علمائے دین اور دنیا کے مفکرین کو چاہیے کہ وہ مل کر خالق اور مخلوق کے تعلق کو صحیح طرزوں میں سمجھنے کی کوشش کریں اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ قلبی تعلق استوار کرنے کے لئے جدوجہد کریں، یہی وہ یقینی عمل ہے جس سے نوع انسانی کو ایک مرکز پر جمع کیا جاسکتا ہے۔

اس وقت نوع انسانی مستقبل کے خوفناک تصادم کی زد میں ہے۔ دنیا اپنی بھاکی تلاش میں لرز رہی ہے۔ آندھیاں چل رہی ہیں، سنہری طوفان آرہے ہیں، زمین پر موت قہص کر رہی ہے۔ انسانیت کی بھاکے ذرائع توحید باری تعالیٰ کے سوا کسی اور نظام میں نہیں مل سکتے۔

ترجمہ: اے لوگو! اپنے پروردگار کی عبادت کرو جس نے تمہیں اور تم سے پہلے لوگوں کو پیدا کیا تاکہ تم پر بیسزگار بن جاؤ۔ جس نے تمہارے لئے زمین کو پھوٹا اور آسمان کو چھت بنایا اور آسمان سے پانی برسا کر تمہارے کھانے کے لئے پھلوں کو نکالا، پس تم اللہ کے ساتھ شریک نہ بناؤ اور تم جانتے تو ہو۔ (سورۃ البقرہ۔ 21-22)

خاتم النبیین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور عرض کیا ”یا رسول اللہ ﷺ! کونسا گناہ اللہ کے نزدیک سب سے بڑا ہے؟“۔

آپ ﷺ نے فرمایا ”میرے کہ تم اللہ کے ساتھ کسی کو شریک کرو حالانکہ تمہیں پیداکرنے والا اللہ ہے۔“ (صحیح بخاری، کتاب الایمان، جلد اول صفحہ نمبر 180)

اللہ تعالیٰ کو یکتا اور وحدۃ لاشریک، خدا اللہ کے آخری پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی رسالت اور ختم نبوت کو زبان اور دل سے قبول کرنا ایک مسلمان کے لئے لازم ہے۔ عقیدہ توحید و رسالت اور ختم نبوت میں گہرا تعلق ہے اور ان عقائد میں سے کسی ایک کو دوسرے سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔

از طرف: ایک بندہ خدا



اس ماہ کے مضامین میں سر پائے رحمت دو عالم، حضرت عیسیٰ، حضرت علی المرتضیٰ اور اپریل 1990ء کے شمارے کا سرورق کرم اللہ وجہہ، قلندر بابا اولیاء اور خاندان، ایک نقطہ، تیرہ سو سال پہلے، نیلی چٹتی سیکھیے، آج کا نوجوان، ذیابیطس، جواہرات کی دنیا، محمد اسلام حضرت خدیجہ الکبریٰ، پاک دامن عورتیں، رنگت، روزے کے مسائل، بلیک ہول، آزمائش، کوئٹہ کے اثرات اور انکشاف جبکہ سلسلہ دار مضامین میں نورانی نور نبوت، آواز دوست، تاثرات، ایڈگر کون تھا....، برسرِ آدی، محفل مراقبہ، اللہ رکھی اور آپ کے مسائل شامل تھے۔ اس شمارے سے منتخب کردہ تحریر ”روحانی استاذ“ قارئین کے دوقطبی مطالعہ کے لیے پیش کی جا رہی ہے۔

اور علم کے مطابق اس کی ایک آواز کن سے ہم مظاہر بن گئے۔

مہد تا لحد ہماری

زندگی کچھ سیکھتے سکھاتے ہی گزرتی ہے۔ تجربات میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ عقل و شعور میں پختگی آتی رہتی ہے۔ لیکن

اس حقیقت سے انکار ممکن نہیں کہ کچھ پڑھانے، سنانے میں استاد و شاگرد کا رشتہ ضروری ہے۔ جہاں حصولِ علم کی بات آئے گی وہاں یہ مقدس رشتہ ضرور زیر بحث آئے گا۔

ایک بچے کے اولین استاد اس کے والدین ہوتے

معلم کی اہمیت سلسلہ ہے۔ حصولِ علم کی اہمیت سے انکار نہیں

کر سکتا۔ اس حدیث قدسی سے ہم سچان واقف ہیں کہ ”حصولِ علم کی خاطر اگر ملک چین بھی جانا پڑے تو جاؤ۔“

بڑے بڑے دانشوروں اور بزرگوں نے حصولِ علم کی خاطر دور دراز کا سفر کیا ہے۔ ہماری پوری زندگی علم سے عبارت ہے۔ جب کچھ نہ تھا۔ ہم بھی نہ تھے۔ لیکن ازل سے ہم اللہ پاک کے علم میں، اس کے ارادے و منشاء میں موجود تھے اور پھر اس کی مرضی

روحانی استاد

(سیاح احمد وارثی)

کثافت بھی دور ہو جاتی ہے اور جسم بھی مثل روح لطیف ہو جاتا ہے۔ پھر مادی رکاوٹ کوئی معنی نہیں رکھتی۔ زمان و مکاں کی قید سے رہائی حاصل ہوتی ہے۔ وقت کوئی مسئلہ نہیں ہوتا پھر تمام وقت محض ایک لمحہ بن جاتا ہے۔

بقول اقبالؒ

نگاہ مرد مومن سے بدل جاتی ہیں تقدیریں
یہ سب باطنی معلمین کے کرامات و کمالات ہیں
جو ان کو منجانب اللہ تقویض ہوتے ہیں۔ وہ اللہ کے دوست اولیاء اللہ ہوتے ہیں۔

حضرت حاجی وارث علی شاہؒ ارشاد فرماتے ہیں کہ صاحبِ توحیدؒ کا آسمان ہے۔ مگر صاحبِ تصدیق ہونا مشکل ہے۔

و فی انفسکم افلا تبہروا... جو اس کو سمجھ گیا تصدیق ہو گئی۔ فرمایا تصدیق ہر آدمی میں ایک ہو جاتی ہے۔ ہر شخص کا حصہ نہیں۔ پھر اس کی بھی کئی صورتیں ہیں۔ زبانی جمع خرچ سے کام نہیں چلا سکتے بغیر کتابیں پڑھنے سے کچھ حاصل نہیں ہے۔

صاحبِ تحفۃ الاصفیا لکھتے ہیں کہ 1285ھ کا واقعہ ہے۔ سرکارِ حاجی وارث علی شاہؒ محلہ امین آباد شہر لکھنؤ میں روح افزا فرشتے کے حسن اتفاق سے ایک صاحبِ مسر برآؤان، ہید کلرک، دفتر کشفی سر راہ چلے جاتے تھے کہ ناگاہ ان کی نظر حضورؐ کے چہرہ انور پر پڑی اور ان کے حواس بجا نہ رہے۔

از خود رفتہ ہو گئے۔ بے ہوش ہو کر گر پڑے۔ مسر موصوف کو جب ہوش آیا تو وہ حضورؐ کے دستِ حق پرست پر مسلمان ہو گئے اور جب تک زندہ رہے، اسلام کی خدمت کرتے رہے۔ اپنی زندگی انہوں نے

ہیں پھر در سگا ہوں میں است مزید اساتذہ میسر آتے ہیں۔ جہاں وہ ان کے علم سے استفادہ کرتا ہے۔ یہ ہر گز نہیں ہوتا کہ بغیر استاد کوئی پڑھ پڑھا کر سند یافتہ ہو جائے۔ جس طرح ظاہری و مادی علوم سیکھنے کے لیے استاد کی ضرورت ناگزیر ہے اور یہ استاد، پروفیسر، پرنسپل، ٹیچر وغیرہ کہلاتے ہیں۔ جو ظاہری و مادی اور مفروضہ علم سکھاتے ہیں۔ اسی طرح باطنی اور روحانی علوم سیکھنے کے لیے بھی روحانی معلم، روحانی استاد کی ضرورت پیش آتی ہے۔

جس طرح ظاہری علم سیکھ کر کوئی ڈاکٹر، کوئی انجینئر کوئی ٹیچر بنتا ہے۔ اسی طرح باطنی و روحانی علوم سیکھ کر کوئی غوث، کوئی خواجہ، کوئی قطب کوئی ابدال کے عہدہ پر فائز ہوتا ہے۔ مگر مادی سائنس دان و ماہرین ہیں تو روحانی سائنس دان و ماہرین بھی ہیں۔ ظاہری استاد ہیں اور باطنی استاد ہیں۔

علم طریقت کے ماہرین مشائخ و صوفیائے عظام ہیں۔ علم حقیقت کے اساتذہ.... ابدال حق، کو چلے ابدال، قطب العالم، قطب مدار، قطب الاقطاب، غوث، مخدوم شاہ ولایت، غافل صاحب خدمت، اوتاو، ابراہیم، نقباء اور شہداء وغیرہ ہیں۔

حدیث قدسی ہے۔ ”الحق فخری“ فقر میرا فخر ہے جس کو کسی فقیر نے یوں بلایا ہے

جو حد پائے وہ ہے پیر
حد و بے حد پائے تو ہے فقیر
عشق لامحدود ہے۔ جو عشق میں کامل ہے وہ بلاشبہ فقیر ہے۔ یہ سب باطنی و روحانی امور ہیں جن کے اثرات ظاہر پر بھی مرتب و آشکار ہوتے ہیں کہ جب روحانی بالیدگی و لطافت حاصل ہو جاتی ہے تو مادی

نے اشاعت اسلام کے لیے وقف کر دی تھی۔
سید محمد واسم صاحب رئیس مولانا مگر ضلع موگیل
نے شوق زیارت میں فضیلت شاہ صاحب وارثی کے
ہمراہ حاضر خدمت ہو کر حضور وارث عالم نواز کے
دست حق پرست پر بیعت کا شرف حاصل کیا
دوسرے روز قد ہوسی کو آئے اور سرکار عالم پناہ کا
رخ انور دیکھا تو بے ہوش ہو گئے۔ حضرت نے
فرمایا۔ اسی حالت میں لوگ ان کو اٹھا کر باہر لائے
اور تھوڑے عرصہ میں افاقہ ہو گیا۔ حضور نے فرمایا
جس صورت کو انہوں نے دیکھا ہے۔ تمام عمر اسی
کے گردیدہ رہیں گے۔

صاحب رشحات اللہ لکھتے ہیں کہ ایک
درویش جن کا سنیا سی قسم کا لباس تھا۔ در دولت پر
حاضر ہوئے اور میرے بستر کے قریب بیٹھ گئے،
میں نے پوچھا۔
سادھو جی! کہاں استھان ہے اور کس تھانہ
میں آئے ہو۔

انہوں نے کہا۔ بابا! امرتسر سے ملنے آیا ہوں
اور بارہ سال سے ان جتو میں ہوں کہ کوئی نارائن کا
سیوک بتا دے کہ وہ نہ کار (خدا) ہمارے اس
سریر (جسم) کے اندر ہے یا باہر ہے۔ اکثر مہاتماؤں
نے سمجھایا مگر میری تسکین نہ ہوئی۔ جب حاجی بابا کا
نام سنا تو اسی خیال سے یہاں بھی بھکاری بن کر آیا
ہوں۔ اگر گرو جی نے کرپاکی تو یہ گرہ کھل جائے گی۔
میں ان کو اندر لے گیا تو اتفاق سے اس وقت قبلہ
عالم کا بستر صحن میں تھا اور آپ کھڑے تھے وہ سادھو
جب دروازے سے داخل ہوا اور آپ کی صورت
دیکھی تو اسی مقام پر وہ زمین بوس ہوا اور خاص کیفیت

کے عالم میں اقبال و خیراں قریب جا کر آپ کے پائے
مبارک پر سر رکھ دیا۔ آپ نے مجھ کو حکم دیا کہ ان کو
نظر ادا کر ان کے کھانے کا انتظام کرو۔
باہر آکر میں نے کہا۔ سادھو جی! تم نے کچھ
دریافت نہ کیا۔ وہ آبدیدہ ہو کر کہنے لگے کہ بغیر
دریافت کیے جواب مل گیا۔ جس وقت دروازہ کھلا تو
میں نے بابا کی صورت کی ایک جوت دھرتی سے
آکاش تک دیکھی اور جب گرو جی کے چروں میں
سر دیا تو جسم بشری پایا۔ بس میری تسکین ہو گئی اور
جو ان سے نہ سمجھا تھا وہ سمجھ گیا۔

ایک خاص حلقہ بگوش نے اپنی دلی خواہش کا
اظہار اس خوشنمون سے کیا کہ یہ شعر جلی قلم
سے لکھ کر آپ کے سامنے پیش کیا۔
منم ہمیں تمنا کہ بوقت جان سپردن
برخ تو دیدہ باشم رو دروں دیدہ باشی
حضور وارث عالم نواز نے ملاحظہ فرما کر کمال
عظمت ارشاد فرمایا کہ ”اپنی اس خواہش دلی کو لفظ
نہایت کیوں تعبیر کرتے ہو۔ یہ تو مخصوص طور پر
تم لوگوں کا حصہ ہے۔ جو حسب حیثیت سب کو
ضرور ملتا ہے۔ ہاں یہ دوسری بات ہے کہ بجائے کل
کے آج ہی اپنا حصہ لالہ۔“
یہ فرما کر آپ نے ارادتند کو اپنے سینہ سے لگا
لیا۔ معلوم نہیں اس نے کیا دلفریب کرشمہ دیکھا کہ
مغلوب الحال ہو کر کچھ کہنا چاہتا تھا کہ حکم ہوا
خاموش۔ تم کو نہیں معلوم کہ ضبط اہل محبت، کا
خاص زیور ہے۔ مرتے دم تک نہ زبان سے کچھ کہنا
اور نہ اس صورت کے دیکھنے کے بعد دوسری
صورت دیکھنا۔ بلکہ یہ شعر یاد رکھو۔

جس نے یہاں نہیں دیکھا وہاں بھی دید سے محروم رہے گا۔

اس کے بعد فرمایا دید کی صحیح تعریف ہے کہ قلب کی آنکھ سے بے حجاب مشاہدہ ہو۔ کیونکہ ظاہری آنکھ اجزائے جسمانی و آلات بشری میں شامل ہونے کے لحاظ سے خلق کو دیکھتی ہے اور باطنی آنکھ چونکہ صفت بصیر سے موصوف ہے، جو صفات الہی میں مخصوص صفت ہے۔ اس لیے وہ انوار حق کو دیکھتی ہے اور انسان جب حقیقت کے رموز کو دیکھتا ہے جب اس کا یقین کامل ہوتا ہے۔ جو تصدیق کا پہلا زین ہے۔



۔ گر تو خواہی کہ بینش ہر روز دیدہ ہارا از غیر او چوں باز بعض ارادتمند حضرت حاجی وارث علی شاہ کی دید حقیقی سے بطریق اویسیہ بھی مستفید ہوئے ہیں۔ مثلاً سنہ 1307ھ کا واقعہ ہے کہ سید مقصود علی صاحب وارثی، رئیس پتھری پور جو بارگاہ وارثی کے قدیم اور باوضع مگر پر جوش حلقہ گوش تھے، حاضر خدمت ہوئے۔ اس وقت دربار وارثی میں فقراء کے معتقدین کی ریاضت اور مجاہدت کا تذکرہ ہو رہا تھا۔ سرکار حاجی وارث علی شاہ نے میساختہ فرمایا کہ مقصود علی....! تم نے سنا ہے کہ من کان فی ہذہ اعلیٰ فھو فی الآخرۃ اعلیٰ۔

چین میں مسلسل 12 دن شریفک جام رہا،

100 کلو میٹر تک گاڑیاں پھنسی دیں۔

چین میں ہر سال تقریباً ڈیڑھ کروڑ کارین خریدی جاتی ہیں۔ اس ملک کے ہر بڑے شہر میں شریفک جام کے مسائل پائے جاتے ہیں لیکن تاریخ کا سب سے بڑا ٹریفک جام 2010ء میں بیجنگ سے تبت جانے والی ایک پل پر رونما ہوا۔ اس پل پر تعمیراتی کام جاری تھا اور اس کے کچھ کٹن میٹر مل لے کر جانے والے ٹرک انتہائی سست رفتار کی سے چل رہے تھے۔ تعمیراتی کام اور ٹرکوں کی سست رفتاری کی وجہ سے ٹریفک آہستہ آہستہ جمع ہوتی گئی اور بالآخر صورتحال یہ بن گئی کہ تقریباً 100 کلو میٹر تک گاڑیاں، ٹرک اور دیگر گاڑیاں پھنسی ہوئی تھیں۔ یہ ٹریفک جام کئی پہلوؤں سے نہایت تکلیف دہ ثابت ہوا۔ یقیناً بارہ دن کے لیے سڑک پر رہنا کوئی آسان کام نہ تھا لیکن اس دوران درجنوں کو کھانے پینے کا بندوبست کرنے اور دیگر ضروریات کا اہتمام کرنے میں خاصی تکلیفیں اٹھانی پڑیں۔ ٹریفک جام کے ارد گرد کے علاقے کے لوگوں نے پھنسے ہوئے ذرا نیوروں کی اذیت کو مال کمانے کا ذریعہ بنالیا اور اشیائے خوردہ کی کئی گنا زیادہ قیمت پر فروخت کرنا شروع کر دیں۔ چینی میڈیا کے مطابق پانی کا ایک گلاس تقریباً پچیس روپے میں اور ایک انڈہ تقریباً تیس روپے میں فروخت کیا گیا جبکہ سگریٹ کا ایک پیکیٹ 800 روپے میں فروخت کیا گیا۔





وادی شوگران قدرت

کے نگار خانہ کا

انمول شاہکار

ہے، یہ وادی پاکستان کو

خدا تعالیٰ کی عطا

کردہ وہ

بے پایاں

فیاضیوں میں سے

ایک ہے۔ یہ وادی

فطری حسن کا ایسا

نمونہ ہے جس کو بیان

کرتے ہوئے الفاظ کا ذخیرہ بھی کم پڑ جاتا ہے۔

”شو“ کا مطلب ہندو کو زبان میں ”خوبصورت“

اور گراں کے معنی ”گاوں“ کے ہیں۔ اس نام کا

مطلب ”خوشنمایا دیدہ زیب گاوں ہے۔“

”شو“ مقامی زبان میں ”تندو تیز ہوا“ کو بھی کہا

جاتا ہے۔ یعنی ایسا مقام جہاں تیز ہواؤں کا راج ہو۔

مانسہرہ سے کچاس کلو میٹر دور، بالا کوٹ، بے راسی

جنگلات سے گزر کر پڑھ گھٹے کے سفر کے بعد

فطری حسن کے مالا مال

وادی شوگران

شوگران پہنچا جاسکتا ہے۔ برفیلا دریائے کبناہر

پہلے اللہ کے مقام پر اس سفر میں آپ کا ساتھی بن

جاتا ہے۔ آس پاس سبزہ لپے، مکئی اور چاولوں کے

کھیتوں کے درمیان بہتہ دریائے کبناہر (پہاڑی نہر)

روایتی شان اور آب و سب سے بہت کئی جگہ سڑک



دستیاب ہیں۔

موسم گرمیوں میں بھی یہاں رات
بہت سرد ہوتی ہے۔ حتیٰ کہ لحاف یا
کبیل میں بھی شدید ٹھنڈ لگتی ہے۔
موسم برسات میں شوگران میں
بہت زیادہ بارش پڑتی ہے۔ جگہ جگہ
نت نئی جڑی بوٹیاں افزائش پکڑتی
نظر آتی ہیں۔ کئی گنام اور کارآمد
جڑی بوٹیوں کے علاوہ عام مقامی طور

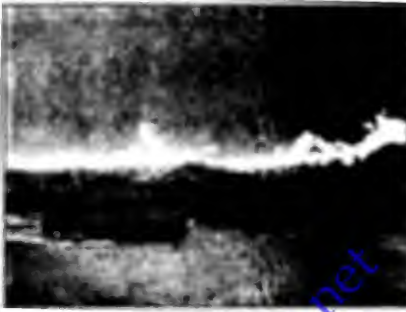


پہنچا ہونے والی جڑی بوٹیاں مویشی کالا (بخار
کے لیے مفید)، سورگندہ، چورہ، نیرہ، پتریس، ماہ میخ
(کمرود) صحت مندرجہ اہم ہیں۔

صبح کے دھندلے میں باریک موٹوں پر سے
گزرتے ہوئے کنڈ بنگ (2055 میٹر بلند) کا منظر
بہت دیدنی ہوتا ہے۔ شبنم کی ٹپ اپنے سارے سامان
کو لے جانے کے لیے گھوڑے کا انتظام بھی اشد
ضروری ہے۔ شبنم گلی سے آگے چاقوکی دھان مہند
جھاڑوں پر چلتے چلتے آپ ”واوی کاغان“ اور
”سیرن“ کا دوطرفہ نظارہ کر سکتے ہیں۔ شبنم کاغان
سے سیرن لے جانے والوں کا ایک لازمی اسٹاپ
ہے۔ کہا جاتا ہے کہ سوئی ایک چرواہا تھا جس نے اس
پہاڑی پر نماز ادا کرنے کی ٹھانی تھی۔ یہاں سے ملکہ
پرست اور بڑی بہک والی چوٹی کا سبز ڈھلوانوں کے پار
نظارہ دل کو موہ لینے والا ہوتا ہے۔ بکھری چٹانوں سے
ابھری سطح (500 میٹر لمبی) کے آخری کنارے پر
پتھروں کے جھگڑے پر کئی رنگ برنگ جھنڈے لہرا
رہے ہوتے جو موئی کا مصلیٰ کی چوٹی کا نشان
منزل ہیں۔

کنارے آکر آنکھ جھولی کھلتا محسوس ہوتا ہے۔

شوگران کے مشرق میں سری پائے اور مکڑا پہاڑ
موجود ہیں۔ یہاں سے مغرب میں موئی کا مصلیٰ اپنے
جلوے دکھا کر باہمت میں اپنی چٹانوں پر کوہ
نوردی کی دعوت دے رہا ہے۔ شمال میں پیرنگ، مانا
مینڈوس، شنکیاری کے مقامات دیکھ سکتے ہیں۔
جبکہ جنوب میں پرسکوت گھاٹ جنگل اپنی دھان بھار
ہے۔ نواحی چراگاہوں اور سیاحت کے قابل مقامات
میں سری پائے، مانا منڈوس، مانشی، درشی، شازان،
شنکیاری بہت زیادہ معروف اور پرسکون ہیں۔ نواحی
جنگلات میں گری، لکنڈی، جوانس، لولانی، بیرنگ
اور کھیتر استے گئے ہیں۔ ان کو بھی ان کی تہہ تک
سورج کی روشنی نہیں پہنچ پاتی۔ شوگران کے مغرب
میں شتران کے دیدنی نظارے ہیں۔ موہ لیتے ہیں۔
درشی کابن (جنگل) کئی رومانوی داستانوں سے انا پڑا
ہے۔ جرید اور پارس میں اخروٹ اور دیار کی لکڑی یہ
ہنرمند بہت دیدہ زیب و ڈورک کرتے ہیں۔ یہی
نقیس وڈورک اور فرنیچر شوگران میں سوہنیر اور
تحائف کی دکانوں سے بآسانی اور مناسب قیمت پر

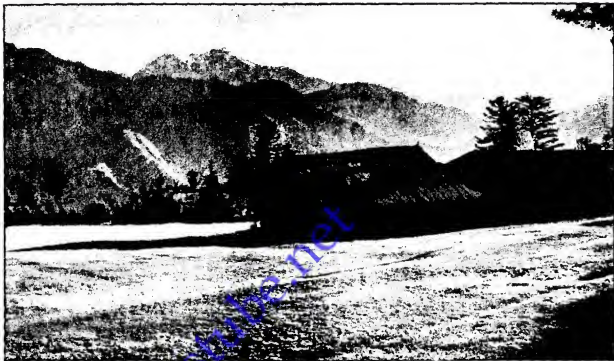


موئی کا مصلیٰ، ڈھیر پر اسی اور
ملکہ پر بت کی چوٹیاں شوگران سے
نمایاں نظر آتی ہیں۔ موئی کا مصلیٰ
کے دامن میں نباتات سے بھرپور
مقام شاٹاں بھی واقع ہے۔ موئی کا
مصلیٰ بھی ہوئی ایک چوٹی ہے جو دور
سے دیکھنے میں قبر کی مانند لگتی ہے۔
اول ششکیری شاہراہ قراقرم
سے متصل، کند بنگلہ (8200 فٹ

بند)، شہد پانی، شدن گلی (فارست ریست ہاؤس بھی
موجود ہے) ٹھنڈ گلی (ریست ہاؤس کے لیے معروف
ہے)۔ دوئم، ڈاور، جبوڑی، سہانچے (یہ نسبتاً آسان
ہے)۔ سوئم، شاٹاں، مالیاں کے رستے سے ہے۔
کڑا کی چوٹی بالا کوٹ سے مغرب میں واقع ہے۔
اس چوٹی کا نظارہ بھی شوگران سے ممکن ہے۔ اس
چوٹی کے جنوب میں ”مال لونڈی“ واقع ہے۔ مڑے
کے نام سے بھی ڈھلوانیں لیے، زیریں کاغان میں مغرور،
”مڑا“ پر چڑھائی کے لیے شوگران سے سیری کا
مشکل سے بھرپور میل ٹریک کر کے آپ کڑا کے
جس کیپ تک پہنچ سکتے ہیں۔ دو حصوں پر مشتمل
برف میں مستور اس چوٹی پر

جانا عام میدان سیاح کے لیے جوئے شیر لانے کے
مترادف ہے کیونکہ ہندی بڑھنے کے ساتھ ساتھ
آکسیجن کم ہوتی چلی جاتی ہے۔ مڑا چوٹی کو برسات
کے موسم میں اس وقت تک کہ جب موسم دھندلا
ہو اور گہرے بادل چھائے ہوں، خطرے سے خالی
نہیں۔ کیونکہ یہاں، بادلوں کے چھٹا (Cloud
Burst) کے خطرات عموماً رہتے ہیں۔ ہندی پر بادش
جے دوران بجلی کے چمکنے گرجنے کی آواز کمزور دل
حضرات کا پتہ پانی کرنے کے لیے کافی ہے۔ غیظ و
غضب کا پیلہ مختلف بادل باہم بند آوازی کا مقابلہ
کرتے نظر آتے ہیں۔





حاصل ہوئیں تھکا دینے اتارنے کے لیے اچھی جگہ ہے۔

سیاحوں کے لیے شوگران میں انواع و اقسام کی دلچسپیاں ہیں۔ گھڑ سواری، ہائیکنگ، پہاڑوں میں چل چلنا، سرمائیں اسکیٹنگ، پرندوں کا مطالعہ کرنا، نباتات اور جڑی بوٹیوں کا ملاحظہ کرنا اور انہیں جمع کرنا، موشوں کی چھتوں پر بیٹھ کر دور برف پوش چوٹیوں کا دیکھ کر دہینے والا نظارہ کرنا، مون سون بارشوں سے افزائش پانے والی نباتات کے مظاہر دیکھنا، یہاں کی مقبول عام سرگرمیاں ہیں۔

شہری زندگی کی کشمکشوں، ٹریفک کے شور شرابے، موبائل فون کی مسلسل گھنٹیوں، ہر دم بڑھتے ذہنی تباہی مادیت پرستی کی دوزخ جیسے مسائل سے شوگران، جہاں جرائم نہ ہونے کے برابر ہیں، آپ کو فطرت کی قربت کا موقع فراہم کرتے ہوئے انجانی خوشی سے روشناس کراتا ہے۔

☆

شوگران سے ”گھوڑی ٹلک“ تین یوم کا ٹریک بھی کیا جاسکتا ہے۔ سری (8800 فٹ بلند) اور پائے (9500 فٹ بلند) کی خوبصورت پہاڑیوں کے نواح سے گزر کر آپ 13700 فٹ بلند کٹراک پہونے پر پہنچ سکتے ہیں۔

مناظرے مزید دو سے تین یوم آگے کا ٹریک شہری شور و شغب سے دور دراز ہمیں فطرت کے قریب ترکہ دیتا ہے۔ لیکن اس ٹریک کو سر کرنے کے لیے ایک تجربہ کار سفری رہنما اول ہے۔ ہندی پر کھانے کے لیے پیاز، ٹافیوں، سوکھ ج کی بالا ہفتی شعاؤں سے بچاؤ کے لیے سن برن کریم اور کناری ٹوپی، اشیائے خورد و نوش (اگلے ہوئے انٹے، ذیل روٹی، نمکو، کباب، پنے، اخروٹ، بادام، چوہو گم چمک وغیرہ) چڑھائی چڑھنے کے لیے ایک چھتری اور خیمہ جات اور چولہا از حد ضروری ہیں۔

ادوی کاغان کی طرف ”ناوی بگلہ“ کا ریسٹ ہاؤس ٹھہرنے اور موسی کے مصلی کی چڑھائی سے

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

سیدہ زینب گیلانی۔ کراچی

سید عمار الحسن گیلانی۔ کراچی

پاپس۔ کراچی

صبح و قاص / صبح ملک۔ اٹک

ملتی، جو بہت انوکھی ہو۔

انوکھی چیزیں

دکان دار نے اسے جواب

دیا کہ میرے پاس ایک

ایسا انوکھا پھل ہے، یہ پھل کسی مریض کو تھوڑا سا

بہادر، رحمِ دل اور عادل

سے وہ فوراً صحتیاب

نہ گا، چاہے بیماری کتنی ہی

فرحان بہت خوش ہوا اور

فریر روانہ ہو گیا۔

حاکم سفر طے کرتے کرتے

تہ: کا تاثر میں اک اے

حصہ ۱ / صرف ششما / ک

کھڑے ہو کر

یہاں پہلے سے دو بار دریں میں

کہ ہر شخص کے لئے ایک مخصوص

١٠٠

اگے کے لیے

ب لوں یہ لیا لہہ رہے
ن کے م کے م کے م کے

ہے ایک ادنیٰ نوروں کو

یہ سب لوگ یوں بھال

م کو بتایا کہ یہ رمان بہت

طاہر انور انسان ہے۔ وہ ان

بے وصل کرتا ہے اور جو

کل کر دیتا ہے۔ جب حامل

طرف بڑھا اور اسے روکا،

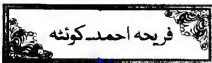
دیا، عالم چونکہ تلوار بازی

کے حملے سے بچ گیا اور اپنی

ب خبر لی اور اسے وہاں سے

سب لوگ یہ دیکھ کر بہت

پوچھا کہ وہ کون ہے اور



ہیں۔ اسی بھیڑ میں اس نے ایک آدمی کو روک کر

بوجھا کہ بھائی صاحب! یہ سب لوگ کیوں بھاگ

رہے ہیں....؟ اس کے حاکم کو بتانا کہ یہ راماں بہت

ہی بے رحم، سنگ دل اور طاقتور انسان ہے۔ وہ ان

دکان داروں سے ناچائز مٹے وصول کرتا ہے اور جو

اس سے نہیں دوتا، اسے قتل کر دیتا ہے۔ جب حاکم

نہیں تھے تو وہ رانا ان کے گھر پر آئے اور اس سے روکا،

[illegible][illegible]

تک خفا کہ اللہ کی خوشنودی سے

سوار گھاتوں میں کھانسی خوب جبری اور اس کے وہاں کے

سرا رہے ہوئے پر جب زور کر دیا۔ سب لوگ یہ دیکھ کر بہت

سوں ہوئے اور اس سے پوچھا کہ وہ کون ہے اور

بلو کی مرغی

بلو کی مرغی فاتے کی ماری کھاتی ہے تڑکے اٹھ کے نہاری دلی کی عادت اس کو ہے پیاری پیٹو کھلائے ناحق بے چاری لایلوں پہ دن بھر اس کی سواری اس کے پروں پہ ہے گوٹا کناری ہونے دو اس کو کچھ اور بھاری کھائیں گے اس کو آنے دو باری باری ہے اس کی اگلے ہی سنڈے دے لے یہ انڈے ایک اور سنڈے بلو کی مرغی کھاتی ہے سنڈے دیتی ہے انڈے سنڈے کے سنڈے (مرسلہ: غلیل احمد لاہور)

شیشے میں سارا شہر سامنے آگیا۔ انہوں نے دیکھا کہ دربار کے لوگ پریشان ہیں، کیونکہ بادشاہ سلامت کی طبیعت نامناسب ہے۔ یہ دیکھ کر وہ تینوں بھی پریشان ہو گئے، پھر وہ تینوں شہر وکے قالین پر بیٹھے اور جھٹ سے اپنے ملک پہنچ گئے اور دربار میں حاضر ہو گئے۔ پھر ان تینوں نے بادشاہ سلامت کو اپنی اپنی نایاب چیزوں کے بارے میں بتایا، جس سے بادشاہ سلامت بہت ہی خوش ہوئے اور اپنی ساری سلطنت ان تینوں کے نام کر دی اور پھر وہ ہنسی خوشی زندگی گزارنے لگے۔

یہاں کیوں آیا ہے۔ اس نے اپنی ساری داستان سنائی۔ اس کی کہانی سن کر ایک دکان دار نے اس کو ایک ایسا نایاب شیشہ دیا، جس میں وہ ہر چیز دیکھ سکتا تھا۔ جب حاکم نے یہ شیشہ دیکھا، تو وہ بہت خوش ہوا اور ان کا شکریہ ادا کر کے واپس اپنی منزل کی طرف روانہ ہو گیا۔

اب تیسرا بھائی یعنی شہر وکس سفر طے کرتے کرتے چین جا پہنچا۔ وہ بھی نایاب چیز کی تلاش میں مارا مارا رہا تھا کہ اچانک اسے اپنا ایک پرانا دوست ملا۔ وہ اسے وہاں دیکھ کر حیران ہوا۔ دوست نے یہاں آنے کا مقصد پوچھا، تو شہر وک نے اپنی ساری کہانی سنائی۔ اس کا دوست سب کچھ سن کر اسے ایک قالین کی دکان پر لے گیا۔ اس نے دکان دار سے کہا، اسے کوئی نایاب سا قالین دکھاؤ۔ اس نے ان دو لوگوں کو ایک چھوٹا سا قالین نکال کر دکھایا اور بتایا کہ یہ قالین بڑا ہے۔ شہر وک نے فوراً قالین خرید لیا اور اپنے دوست کا شکریہ ادا کر کے واپس کے سفر کے لیے روانہ ہو گیا۔

جب تینوں بھائی اس مقررہ مقام پر پہنچے تو ایک دوسرے کو دیکھ کر بہت خوش ہوئے، تینوں نے اپنی اپنی چیزوں کی خصوصیات ایک دوسرے کو بتائیں۔ شمشیر نے کہا میرے چال سے تمام بیمار شفا یاب ہو سکتے ہیں۔ حاکم نے کہا کہ میرے پاس ایسا شیشہ ہے، جس سے میں دنیا کے کچھ بھی جانتے میں ہونے والے حالات و واقعات دیکھ سکتا ہوں، شہر وک نے کہا کہ میرے پاس ایسا قالین ہے، جس سے میں دور دراز فاصلہ کم وقت میں طے کر سکتا ہوں۔

شمشیر نے حاکم سے کہا کہ ذرا تم اپنے شیشے میں دیکھو کہ ہمارے دربار کا کیا حال ہے اور بادشاہ سلامت کیسے ہیں۔ جب اس نے شیشے کو حکم دیا، تو

نیا کھیل

اب سب سامان تیار

ہو چکا تھا۔ صرف کل کا انتظار

تھا۔ پھر آخر کار انتظار کی گھڑیاں ختم ہوئیں اور صبح ہو گئی۔

دو میس بنائی گئیں، ہر ٹیم چھ چھ کھلاڑیوں پر مشتمل تھی۔

ایک ہاف پندرہ منٹ کا مقرر کیا گیا۔ یہ بیچ و زر 2 اور وکٹری

2 کے درمیان تھا۔ وز 2 کی ٹیم میں چیتا، چیل، کوا، تیل

بکر اور عقاب تھے۔ دوسری ٹیم لومڑی، گیدڑ، زرافہ،

مگر غنا، بچ اور زیر اپر مشتمل تھی۔

اب بیچ شروع ہو چکا تھا۔

پہلے پانچ منٹ میں تو کسی کو کھیلنا

ہی نہیں آ رہا تھا۔ زرافے نے

اپنی اونچی کبک ماری کہ سب

جانور دیکھتے ہی رہ گئے۔ پھر

عقاب ہلکی سے اڑا اور گیند کو

لے آیا۔ چھ منٹ میں چیل نے چیتا کو بہت تھوپیاس دیا۔

چیتا نے اپنی برقی رفتار دھکائی اور لومڑی کو گھراتے

ہوئے۔ بہت تیز بک مار کر وز 2 کی طرف سے گول

گزارا۔ کچھ منٹ گزرے۔ پندرہ منٹ ختم ہونے تک لومڑی نے

بہت کوشش کی، مگر وہ گول بنانے میں ناکام رہی۔

اب دوسرے ہاف کے بارہ منٹ گزر چکے تھے،

اب وکٹری 2 کے لیے گول کرنا ضروری ہوتا جا رہا تھا۔

زرافے نے گیدڑ کو پاس دیا۔ گیدڑ نے بچ کی جانب گیند

اچھا دی۔ بچ نے گول کرنے کی کوشش کی، مگر کوئے

نے عمدہ گول کیپنگ کرتے ہوئے گول بچا لیا۔ اس کے

ساتھ بیچ کا اختتام ہو گیا۔ بیچ کے مہمان خصوصی جنگل

کے بادشاہ شیر نے سب کھلاڑیوں کو انعامات سے نوازا۔

آخر کار بیچ کے فاتح وز 2 رہے۔ تمام جیتنے اور ہارنے والے

جانوروں نے مل کر خوشی کے نغمے گائے اور بہت خوش

ہوئے کہ آج انہوں نے جنگل میں ایک نیا کھیل کھیلنا۔

آج بی بندریا اور ان کے ساتھی گہری سوچ میں گم تھے۔ آج

انہیں کوئی ایسا کھیل کھیلنا تھا، جو انہوں نے کبھی نہ کھیلنا ہو،

لیکن کافی سوچ بچار کے بعد بھی کوئی نیا کھیل ذہن میں

نہیں آ رہا تھا۔ کچھ دیر بعد بارش شروع ہو گئی، سب جلدی

سے اپنے اپنے گھروں کی طرف روانہ ہو گئے۔ رات بھر

بارش ہوتی رہی۔

صبح ہونے پر بادل چھٹ گئے، سورج کی کرنیں

درختوں کو چھونے لگیں۔ سب

جانور دوبارہ سے کسی نئے کھیل

کے بارے میں سوچنے لگے۔

بی لومڑی کو ایک جگہ بہتے

سارے ناریل نظر آئے۔

بی لومڑی جوش میں انھیں اور

ناریل کو سرے ادھر ادھر کھانے لگیں۔ ایک ناریل اڑ

کر درخت پر جا کر لگا۔ اتنے میں بی بندریا کو خیال آیا کہ

ناریل سے ناریل سے ہی کھیلنا جائے۔ سب جانوروں نے

ناریل پر ایک اور بارش شروع کر دی۔ جب سب تھک گئے، تو

انہوں نے اس کھیل کا بیچ کرانے کا سوچا۔ بیچ کرانے سے

پہلے بادشاہ سلامت شیر سے اجازت لینی تھی۔ اس کام کے

لیے سب نے بی مرغی کا نام تجویز کیا، جو بہت تیز دار

تھی۔ بادشاہ سلامت سے بھی اجازت مل گئی۔ سب نے

کھیلنے کی تیاریاں شروع کر دیں۔

چیل اور عقاب کا کام تھا کہ وہ تیز آنکھوں سے اچھا سا

میدان ڈھونڈیں، بندر اور چوہے کا کام تھا کہ وہ گول کے

لیے لکڑیاں جمع کریں۔ چیتا اور لومڑی کی یہ ذمہ داری

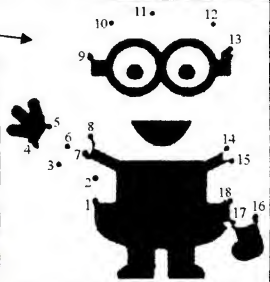
تھی کہ وہ لکڑیوں کو اچھے طریقے سے سنوار کر گول

بنائیں۔ باقی جانوروں نے بھی گراؤنڈ بنانے میں بڑھ چڑھ

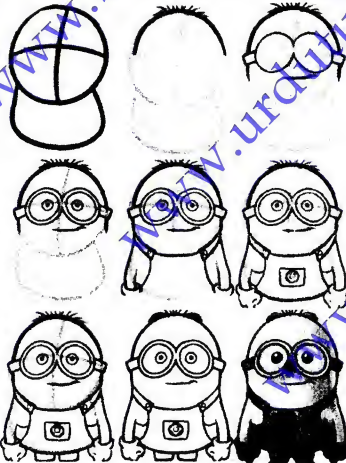
کر حصہ لیا۔ شیر مرغے نے امپائر کے فرائض انجام دیے۔



نقطے ملائیں اور رنگ بھریں



تصویر دیکھ کر نیچے دئے گئے خانوں میں اس تصویر کا ہو یہو عکس بنائیں....



مصور بنیں



😊.... مالک (تو کرے): چلو جا کر پودوں کو پانی دو۔

😊.... مالک: تو کیا ہوا، یہ قوف! چھتری رکھی ہے۔

😊.... مالک: تو کیا ہوا، یہ قوف! چھتری لے کر پانی دے۔

😊.... مالک: تو کیا ہوا، یہ قوف! چھتری لے کر پانی دے۔

😊.... مالک: تو کیا ہوا، یہ قوف! چھتری لے کر پانی دے۔

😊.... مالک: تو کیا ہوا، یہ قوف! چھتری لے کر پانی دے۔

😊.... مالک: تو کیا ہوا، یہ قوف! چھتری لے کر پانی دے۔

😊.... مالک: تو کیا ہوا، یہ قوف! چھتری لے کر پانی دے۔

😊.... مالک: تو کیا ہوا، یہ قوف! چھتری لے کر پانی دے۔

😊.... مالک: تو کیا ہوا، یہ قوف! چھتری لے کر پانی دے۔

😊.... مالک: تو کیا ہوا، یہ قوف! چھتری لے کر پانی دے۔

😊.... ایک دوست (دوسرے دوست سے): اگر دنیا میں پانی نہ ہوتا تو....؟

😊.... ایک دوست: پھر بہت مزا آتا، کم از کم دودھ تو خاص ملتا۔

😊.... ایک دوست: حیدر آباد (مرسلہ: زینب خانہ جیں۔ حیدر آباد)

😊.... ایک دوست: آپ ریڈیو کی آدھی قیمت کیوں دینا چاہتے ہیں....؟

😊.... ایک دوست: میں ایک کان سے بہرہ ہوں۔

😊.... ایک دوست: (مرسلہ: مصباح فتح۔ کراچی)

😊.... ایک دوست: (مرسلہ: احمد مجھے ریاضی کے استاد بالکل دتھے نہیں لگتے۔)

😊.... ایک دوست: (مرسلہ: کیوں کیا ہوا....؟)

😊.... ایک دوست: (مرسلہ: انہوں نے تالیہ چلو ایک پانچ ہوتے ہیں۔)

😊.... ایک دوست: (مرسلہ: پانچ ہوتے ہیں۔)

😊.... ایک دوست: (مرسلہ: کاشان علی۔ میر سرد خاص)

😊.... ایک دوست: (مرسلہ: اگر تمہیں بچوں کے لیے کوئی نیک کام کرنے کو کہا جائے تو نہ کیا کرو گے....؟)

😊.... ایک دوست: (مرسلہ: شاکر د (معصومیت سے) جناب! میں اسکول بند کر دوں گا۔)

😊.... ایک دوست: (مرسلہ: حبیب ناصر۔ لاہور)

😊.... ایک دوست: (مرسلہ: دو افراد جن کے درمیان بہت ناراضگی تھی ایک ایسی چٹنی گلی میں آئے سامنے آگے۔)

😊.... ایک دوست (دوسرے دوست سے): اگر دنیا میں پانی نہ ہوتا تو....؟

😊.... ایک دوست: پھر بہت مزا آتا، کم از کم دودھ تو خاص ملتا۔

😊.... ایک دوست: حیدر آباد (مرسلہ: زینب خانہ جیں۔ حیدر آباد)

😊.... ایک دوست: آپ ریڈیو کی آدھی قیمت کیوں دینا چاہتے ہیں....؟

😊.... ایک دوست: میں ایک کان سے بہرہ ہوں۔

😊.... ایک دوست: (مرسلہ: مصباح فتح۔ کراچی)

😊.... ایک دوست: (مرسلہ: احمد مجھے ریاضی کے استاد بالکل دتھے نہیں لگتے۔)

😊.... ایک دوست: (مرسلہ: کیوں کیا ہوا....؟)

😊.... ایک دوست: (مرسلہ: انہوں نے تالیہ چلو ایک پانچ ہوتے ہیں۔)

😊.... ایک دوست: (مرسلہ: پانچ ہوتے ہیں۔)

😊.... ایک دوست: (مرسلہ: کاشان علی۔ میر سرد خاص)

😊.... ایک دوست: (مرسلہ: اگر تمہیں بچوں کے لیے کوئی نیک کام کرنے کو کہا جائے تو نہ کیا کرو گے....؟)

😊.... ایک دوست: (مرسلہ: شاکر د (معصومیت سے) جناب! میں اسکول بند کر دوں گا۔)

😊.... ایک دوست: (مرسلہ: حبیب ناصر۔ لاہور)

😊.... ایک دوست: (مرسلہ: دو افراد جن کے درمیان بہت ناراضگی تھی ایک ایسی چٹنی گلی میں آئے سامنے آگے۔)

مرکزی مراقبہ ہال

سر جانی ٹاؤن کراچی میں
جذبہ خدمت خلق کے
تحت جمعے کے روز خواتین و حضرات کو بلا معاوضہ روحانی علاج
کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین و حضرات کو جمعے کی صبح

محفل مراقبہ



7:45 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے
دوپہر تک ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات
4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر ہفتے، بعد نماز جمعہ مسجد جامع مسجد
سر جانی ٹاؤن میں اجتماعی محفل مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت
کریمہ کا قلم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور ہفتے کے علاوہ
خواتین و حضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ محفل مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا
نام، والدہ کا نام اور مقصد یا تحریر کر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں
اللہ رحیم و کریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفل میلاد کا انعقاد
کرائیں اور حسب استطاعت غریبوں میں صلہ تقسیم کریں۔

کراچی:-

آتش احمد۔ آمنہ بیگم۔ آمنہ شاکر۔ آمنہ
آمنہ طاہرہ۔ آمنہ خان۔ آتش حسن۔ آصف علی۔ آصف محمود۔
احسان اللہ خان۔ احسان ریاض۔ احسن ریاض۔ احمد فیصل۔ اختر
حسین۔ ارسلان بیگم۔ ارسلان خان۔ ارم خالد۔ ارم علی۔ اسماء ارم۔
اسماء شفیق۔ اسماعیل فاروقی۔ اشفاق شاہد۔ اشفاق احمد گوندل۔ اشفاق
احمد۔ آصف صدیقی۔ اعجاز مولائی۔ اعظم علی۔ آفتاب احمد۔ آفتاب
شہد۔ افری بیگم۔ انیس اللہ۔ افضل خان۔ آئبر علی۔ اکرم
دلدار۔ امتیاز احمد۔ امتیاز علی۔ امتیاز حسین۔ امیر الدین۔ انجمن صدیق۔
انجمن شاکر۔ انعم نور۔ انور جہاں۔ انیدہ بانو۔ انیس رفیق۔ انیلہ حسن۔ انیلہ
ریاض۔ ایمن خان۔ ایوب شیخ۔ بخارہ بانو۔ بشری آفتاب۔ بشری
احمد۔ بشری فیاض۔ بلال حادیت۔ بلال قریشی۔ بلال قریشی۔ بلال قریشی۔ بلال قریشی۔
اشتیاق۔ بی بی خدیجہ۔ پرویز انور۔ پرویز اختر۔ تابش بشیر۔ تاج
الدین۔ تحسین سخی۔ تحسین طاہر۔ تحزیہ صہ۔ تحویر اختر۔ تحمید
انور۔ تہجد مقصود۔ تیمور خان۔ ثاقب سہرودی۔ ثروت سلطانہ۔
ثروت شہزاد۔ ثریا ارشد۔ ثریا بی بی۔ ثمنہ منظور۔ ثمنہ شمشیر۔ ثویب
پرویز۔ جاوید اصغر۔ جاوید علی۔ جمیلہ اقبال۔ جمیلہ بیگم۔ جمیلہ بانو۔
جمیلہ اختر۔ جویریہ سحر۔ جی محمود۔ حاجی مراد۔ حاجی یعقوب۔ حافظ
اشفاق گوندل۔ حافظ ہمال۔ حبیب احمد۔ حسن فاروق۔ حسین محمد۔
حفصہ احمد۔ حفیظ بی بی۔ حمیرا جمین۔ حمیرا نکس۔ حمیرا شاد نواز۔ حنا

شاکر۔ خالدہ جاوید۔ خاور اسلم۔ حفیظ شاہد۔ حفیظ لہڑاں۔
دانش حسن۔ دانش علی۔ دانش غلام۔ درخشاں انجم۔ درخشاں
مختصی۔ دروازہ بنت غازی۔ دلاور غفور۔ ذکیر رخسانہ۔ ذیشان کمال۔
ذیشان اسلم۔ ذیشان النساء بیگم۔ راجہ عبدالملک۔ راجہ علی۔ راحت
اخلاق۔ راجہ شہین۔ راشد محمود خان۔ رانی۔ رحمت بی بی۔ رخسانہ بی
بی۔ رخسانہ یاسین۔ رخشدہ ظفر۔ رضوان احمد۔ رضوان ناز۔ رضوان
ناصر۔ رضیہ اقبال۔ رضیہ مختصی۔ رفعت عابد۔ رفعت ہما۔ رفیقہ
فردوس۔ رمشا احمد۔ رمیز یاسر۔ روینہ اسلم۔ روینہ اکرم۔ روینہ
ذوالفقار۔ روینہ یاسین۔ روینہ اسلم۔ روینہ اشراف۔ روٹی شاہ۔
ریاض ضمیر۔ ریحان علی۔ ریحان خانم۔ ریحانہ ظہر۔ ریحانہ ناز۔ ریحانہ
یاسین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہد سعید۔ زاہد لطیف۔ زاہدہ
پرویز۔ زبیرہ ناز۔ زبیرہ علی۔ زر کاخان۔ زرینہ احمد۔ زرین صدیقی۔
زیلجا تبسم۔ زفرہ خالدہ۔ زلفقار شاہد۔ زینب عادل۔ سازہ بی بی۔ ساجد
اقبال۔ ساجدہ نسیم۔ ساجدہ امان۔ ساجدہ بیگم۔ سارہ عادل۔ سجاد شاہد۔
سحر انور۔ سعد قریشی۔ سعیدہ افتخار۔ سعیدہ یاسین۔ سعیدہ ناز۔ سعیدہ
احمد۔ سعیدہ بی بی۔ سکینہ بانو۔ سلطانہ دی۔ سلطان علی۔ سلمان
خان۔ سلمان سعد۔ سلمان علی۔ سلمی بیگم۔ سلمی آفاق۔ سہیلان
اعظم۔ سمیر انصاری۔ سمیر اکٹول۔ سمنل طاہر۔ سمنل ریاض۔ سمنل
اکبر۔ سید احمد علی۔ سید آصف علی۔ سید امان علی۔ سید امجد حسین۔ سید

توصیف حیدر۔ سید حسن جاوید۔ سید خرم عالم۔ سید راشد علی۔
 سید شاہد احمد۔ سید شہاب احمد۔ سید عارف علی۔ سید عرفان جعفری۔ سید
 عرفان علی۔ سید عظمت علی۔ سید علی سجاد۔ سید فارغ علی۔ سید نواز احمد۔
 سید مرشد حسین۔ سید نعمان علی۔ سید قمر النساء۔ سیدہ یحیٰ۔ شائستہ
 ارم۔ شاذیہ تیمور۔ شاذیہ سعید۔ شاذیہ عادل۔ شاذیہ عامر۔ شاذیہ
 مقبول۔ شاذیہ نور۔ شان عباس۔ شاہد انور۔ شاہد بشیر۔ شاہد بیگم۔
 شاہدہ پروین۔ شاہدہ عاشق۔ شاہدہ محمود۔ شاہدہ نسreen۔ شاہدہ۔ شہانہ
 کنول۔ شہانہ ناز۔ شہانہ سلیم۔ شہینہ مجید۔ شرف الدین۔ شعیب خان۔
 شعیب ماجد۔ شکیل خان۔ شکیلہ پروین۔ شکیلہ طاہر۔ شمس الدین
 شمس النساء۔ شمشاد۔ شمشیر انور۔ شمیم احمد صدیقی۔ شمیم سعیدہ۔
 شوکت حسین۔ شیر یار۔ شیراد عبدالرحمن۔ شیراد عتار۔ شیراز فنی۔ شہ
 کارمن عزیز۔ شہکار مران عزیز۔ شیر علی خان۔ شیرین۔ صائمہ
 ایوب۔ صائمہ راشد۔ صائمہ زرین۔ صائمہ صمد۔ صائمہ صدف۔ صائمہ ناظم۔
 صائمہ نورین۔ صابرہ بیگم۔ صابرہ پروین۔ صابحہ۔ صدف حسن۔ صدف
 زبیر۔ صلاح الدین۔ صوبور اقبال۔ صوفیہ بانو۔ طارق سعید۔ طارق
 مجید۔ طارق سلیم۔ طارق محمود۔ طارق نسیم۔ طاہرہ احمد۔ طاہرہ اقصیٰ۔
 طاہرہ بیگم۔ طلعت ریاض۔ طلعت حبیب۔ طہیر طاہر۔ ظفر اقبال۔
 ظہیر الحسن شاہ۔ عائشہ غابد۔ عائشہ ناصر۔ عائشہ وادیہ۔ عابد عباس۔
 عارف علی۔ عارف بیگم۔ عارف تبسم۔ عارف سلطان۔ عارف علی۔ عاصم
 رضا۔ عاصم قریشی۔ عاطف سلمان۔ عالیہ شاہد۔ عامر اسلم۔ عامر
 خان۔ عامر مراد۔ عبدالرحمن۔ عبدالرزاق۔ عبدالمعین۔ عبدالغفار۔
 عبدالوہاب۔ عبدالمولیٰ۔ عتیق الرحمن۔ عثمان حبیب۔ عثمانہ نعیم۔ عرفان
 جعفری۔ عرفان بشیر۔ عرفان راشد۔ عسرت شاہد۔ عصمت معراج۔
 عطیہ حامد۔ عطیہ پارس۔ عطیہ توصیف۔ عطیہ عزیز۔ عطیہ عمران۔
 عطیہ کارمن۔ علی احمد۔ علی اکبر۔ علیہ الدین۔ أم کلثوم۔ عمران
 خان۔ عمران عباس۔ عنایت بیگم۔ عنترین صدیقی۔ عتیٰ زادہ۔ غزالہ
 پروین۔ غزالہ فاروق۔ غفر علی۔ غلام اکبر۔ غلام دھکیل۔ غلام
 سول۔ غلام صفدر۔ غلام علی۔ فیروز حسین۔ فاروق پروین۔ فائزہ یوسف۔
 فائزہ احمد۔ فائزہ علی۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ عادل۔ فراد حسین۔ فرح
 راشد۔ فرح سلطانہ۔ فرح عالم۔ فرح فاطمہ۔ فرح ناز۔ فرحان علی۔
 فرحان فرحان۔ فرحت حسین۔ فرحت ناز۔ فرحت جمین۔ فرحت جمیل۔
 فرح جمال۔ فردوس شاہد۔ فرزانہ انعام۔ فرزانہ۔ فریحہ جمیل۔ فریحہ
 حسین۔ فریدہ بانو۔ فریدہ جمال۔ فضل معبود۔ فقیر حسین۔ فواد عالم۔
 فوزیہ شہینہ۔ فہمیدہ بھیل۔ فہیمہ بیوی۔ فہیمہ نعیم۔ فیصل شیخ۔ فیصل
 ناصر۔ فیضان علی خان۔ قاسم محمود۔ قاضی شیر محمد۔ قرۃ جمین۔ قیصر
 سلطانہ۔ کاشف۔ کارمن انجاز۔ کرن جاوید۔ کریمہ جمال۔ کلثوم انور۔
 کلثوم بانو۔ کنول ریاض۔ کوثر اقبال۔ لالیہ عادل۔ لبنی الشافق۔ لبنی نور۔

جاد عزیز۔ جاد محمود۔ جادہ ناز۔ جادیہ محمود۔ جاد نور علی۔ مجاہد
 حسین۔ مجیب احمد۔ محبوب عالم۔ محسن سکندر۔ محمد ابراہیم۔ محمد
 احسن۔ محمد احمد۔ محمد اسلم۔ محمد اسماعیل۔ محمد آصف۔ محمد الطہر۔ محمد
 آفتاب۔ محمد افضل خان۔ محمد افضل شاہد۔ محمد افضل علی۔ محمد ارم۔ محمد
 امین۔ محمد انش۔ محمد انور الدین۔ محمد اویس۔ محمد عبدالغفور۔ محمد پروین۔
 محمد جنید۔ محمد حسن شاہد۔ محمد حسن عظیم۔ محمد حسین علی۔ محمد حنیف۔ محمد
 خالد خان۔ محمد زنوان۔ محمد رفیق۔ محمد زبیر خان۔ محمد ساجد لطیف۔ محمد
 سرائی۔ محمد مراد شاہ۔ محمد سلطان۔ محمد سلیم خان۔ محمد سلیمان۔ محمد
 شاہد۔ محمد شفیق۔ محمد ظفر۔ محمد عارف۔ محمد ناصر۔ محمد عثمان۔ محمد فیروز۔
 محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد منیب خان۔ محمد ناصر۔ محمد نبیل
 مصطفیٰ۔ محمد ندیم خان۔ محمد نعیم۔ محمد نعیمہ۔ محمد نوید احمد۔ محمد باغی۔ محمد
 یاسر۔ محمد یونس۔ محمد یونس۔ محمد اعظم۔ محمد حنیف۔ محمد عالم۔ محمود
 یاسر۔ مدثر عالم۔ مدثر ادوان۔ مرزا زاہد باہر۔ مرزا عمیر حفیظ۔ مریم
 نبیل۔ مسز اورنگ۔ مسز کاظمی۔ مسعود احمد۔ مسعود کمال۔ مشتاق
 احمد۔ مصدق خان۔ مصطفیٰ سلیم۔ مصطفیٰ علی۔ مطلب حسین۔ معزم
 حیدر۔ مقبول عالم۔ مقصود احمد۔ مقصود عالمہ۔ مجید احمد۔ مجیدہ خان۔ ملیحہ
 سعید۔ ممتاز الطہر۔ منصور۔ منصورہ۔ منور باہر۔ منور سلطانہ۔ منیبہ
 باغی۔ منیرہ سلیم۔ موسیٰ خان۔ مہر النساء۔ میراج محمد۔ میراجین۔ میر
 ظہیر الدین۔ میوند طاہر۔ مناش انور۔ مناش جمال۔ مناش عزیز۔ ناہیدہ
 ارم۔ نبی طاہر۔ نبیل خان۔ نبیلہ تبسم۔ نجمہ عرفان۔ ندا بطور۔ ندیم
 احمد۔ نذیرت آزاد۔ نسرین اختر۔ نسرین خور۔ نسرین جاوید۔ نسرین
 حیدر۔ ناصر فہد۔ نسیم احمد۔ نسیم اختر۔ نسیم صوبور۔ نسیم مسعود۔ نصرت
 ارشد۔ نصیر الدین۔ نعمان خان۔ نعیم بیوی۔ نعیمہ عظیم۔ نعیمہ وحید۔
 نقیہ یاسر۔ نعیم احمد۔ نقیہ سیما۔ ناہیدہ آفریدی۔ نمرہ کنول۔ نمرہ
 نواز۔ نواز شاہد۔ نور الحق۔ نور جہاں۔ نوشین۔ نوید احمد۔ نوید سعید۔
 نوید فیض۔ نوید فیصل۔ نواز محمد صدیقی۔ واجد حنی۔ واصف حسین۔
 وجیہہ خان۔ وحید انور۔ واسمہ بیوی۔ وائٹنس۔ وائیون خورشید۔ وائیون
 عظیمہ۔ یاسمین۔ یاسمین یوسف۔

حیدر آباد: اسماعیل۔ احمد سعید۔ احمد کبیر۔ احمد نسیم۔ احمد۔
 احمد علی۔ اختر محمد۔ ارجمند۔ ارسلان۔ ارشاد۔ ارشد علی۔ ارم۔ اسد۔
 اسد۔ اصرا۔ حسین۔ آصف قریشی۔ آصف۔ اعظم۔ افتخار احمد۔
 اقصیٰ۔ اقبال علی۔ اقبال۔ اقرا۔ اکبر بھائی۔ ابرین۔ احمد محمود امیر
 بیگم۔ امیر۔ آمینہ۔ انجم سعید۔ انیس۔ بدر علی۔ بشری شاہد۔ بشری
 سعید۔ بشری ریاض۔ بہا الدین۔ تانہدہ۔ بھل حسین۔ تصور جمیل۔
 تنویر۔ توصیف۔ ثاقب۔ ثروت۔ ثریا بانو۔ شہینہ نور۔ شہینہ شاہ
 فاطمہ۔ شہ فیصل۔ شاہ علی۔ شاہ نور۔ شاہد جان محمد۔ جاوید۔ جعفر۔
 جنید۔ جہانزیب۔ حارث۔ حافظہ نسیم۔ حافظہ۔ حبیب عالم۔ حسین

[illegible]

صفیہ بیگم، طاہرہ سعید، طاہرہ محمود، تلخیص عباسیہ۔ بیت۔ خادیہ
پروین۔ عاشق حسین۔ بیت۔ حامدہ طاہر۔ عامر حسین۔ بیت۔ عامر حسین
فریحی۔ عائشہ اقبال۔ عائشہ حسن۔ عائشہ مسعود۔ عبد القادر۔
عبد الزاق۔ عبد العزیز۔ عبد القادر۔ عبد الحمید۔ عبیدہ اللہ۔ عدنان۔
عذر اسطان۔ عذر۔ عصمت حسین۔ علی حسن۔ عمران چاویہ۔ عمران۔
فاطمہ تبسم۔ فائزہ مجاہد۔ فائزہ فی بی۔ فرح اقبال۔ فرحت عیسیٰ۔
فوزیہ اشرف۔ فیروزہ بی بی۔ قدسیہ۔ قمر عباس۔ بیت۔ قمر قادری۔ قیسہ
بی بی۔ کاشف چاویہ۔ کاشف۔ کامران چاویہ۔ گل فرین۔ مہر ش۔
مہر اک۔ امی۔ محمد اذکار۔ محمد اشرف۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد
ذیشان۔ محمد رفیق۔ محمد شہباز۔ محمد عابد۔ محمد علی بی۔ محمد
محمد فرحت۔ محمد عذر۔ محمد نذیر۔ محمد یعقوب۔ محمد یوسف۔ مومن
بیگم۔ مختار ملک۔ مسرت۔ مسعودہ۔ مسود احمد۔ گل۔ مصباح۔ مظفر بی
بی۔ مظفر بیگم۔ ممتاز بیگم۔ منیر احمد۔ مودود۔ مومن احمد۔ مبوش
شاہدہ۔ غلطہ طاہرہ۔ ناصر خان۔ نادیہ حمید۔ نجیب۔ ندیم احمد۔ ندیم
حمید۔ نسیم بی بی۔ نسرین بی بی۔ نسیم بی بی۔ نسیم اختر۔ نسیم بیگم۔ نرست بی
بی۔ نرست پروین۔ نرست کمال عثمان حسن۔ نعیم احمد۔ نعیم حمید۔
نیش حسن۔ نگت ملک۔ نور جہاں۔ نور علی خان۔ نوید حمید۔ نوشین بی
بی۔ فائزہ اسرار۔

[illegible]

پشاور۔ آپسے قریبی۔ آپسے نديم۔ آصف صديق۔ آفتاب احمد قریبی آئمہ اشرف۔ آئمہ نصیر آئمہ بکیر۔ ابدال خان۔ ادیبہ فردوس۔ ارشدانگم۔ اسفر علی۔ افتخار احمد قریبی۔ امیر النساء۔ انور بی۔ اویسی بابہ۔ بشیر احمد۔ بشیر فاضل۔ خزیلہ عزیز۔ تنویر احمد۔ شبنم پرویز۔ ثناء اسفر۔ شہناز۔ جمیل بی۔ پی۔ چوہدری بابہ حسین۔ حامد۔ حسن تقویم۔ حسن۔ حسین بی بی۔ خالدہ بی بی۔ ذوالخادہ۔ ذوالفقار علی۔ راتل۔ جاوید۔ راشدہ۔ رباب سلیم۔ ربیعہ منور۔ رشیدہ بی بی۔ رضیہ بی بی۔ ریحان۔ اویسی۔ زبیر۔ زین نديم۔ زینت فردوس۔ ساجدہ بی بی۔ ساجدہ خاتون۔ ساجدہ محمود۔ ساجدہ۔ سجاد حسین۔ سدر علی۔ سعیدہ سلیم۔ سعیدہ کوثر۔ سعید اختر۔ سعید انور۔ سعیدہ بوقت۔ سلمی شوکت۔ سمیرا حمید۔ سمیرا عابدہ۔ سخی شیراز شاہد صديق۔ شادہ بی بی۔ شانیہ بی بی۔ شعیب۔ ثاقب۔ شفاعت حسین۔ بجٹی۔ شفقت اللہ۔ شوکت جاوید۔ شہزاد حسین۔ صائمہ مرید۔ طیبہ غفر۔ ظفر اقبال۔ ہاشمی۔ ثناء احمد بجٹی۔ عائشہ اشرف۔ عابدہ بی بی۔ عائشہ شفیق۔ ثاقب۔ ستار۔ عباس۔ عبدالحسین۔ عبدالحفیظ۔ عبدالستار خان۔ عبد المجید۔ عرباغی غفر۔ علی احمد۔ علی رضا۔ محمد علی۔ عمیر نصیر۔ خادم عباس۔ فائزہ نذیر احمد۔ الفت بی بی۔ قیسہ امین۔ قیہ۔ فاطمہ خدیوہ۔ نذیر۔ حمیر اللہ۔ نسیم۔ فاطمہ۔ کوثر یانور۔ کوثر شہباز۔ لطیف۔ محبت سہیل۔ می۔ محمد احمد۔ محمد ادریس۔ محمد راشدہ۔ محمد اشرف۔ محمد احمد بجٹی۔ محمد اقبال۔ محمد برہان۔ محمد بادل۔ محمد حبیب۔ محمد شعیب۔ محمد شہزاد زاق۔ محمد رشیدہ۔ محمد رمضان۔ محمد زہن۔ محمد سلیم۔ محمد شہباز۔ محمد شعیب۔ محمد شریف۔ محمد شفیق۔ محمد صديق۔ محمد صابر حق۔ محمد عظیم۔ محمد غفر۔ محمد عامر ان۔ محمد لطیف۔ محمد نواز بجٹی۔ محمد جاوید۔ محمد صمد۔ منظر بی بی۔ موش کلیم۔ موش لیاقت۔ میاں افضل احمد بجٹی۔ نایب ظفر۔ نجمہ پرویز۔ نازک اختر۔ نذرت نذیر۔ نسیم احمد۔ نعمان رزاق۔ نیس ستار۔ نور الحسن۔ نور اختر۔ ذاکر باسر۔ یاسر نديم۔

چنیوٹ :- اجلا ریاض - اجلا حضرت امیر بخش احمد
سن - اندھنواز - ارشد - ارشد - اسلم نواب - شہابی - اشفاق قیسہ -
اشفاق محمود - اشفاق حماد - جعفر علی - اطہر - اعجاز حسین - رافان -
بل اسلم - آرام - احمد علی - اداو حسین - امیر علی - اسماعیل
الوریہ میں - انور - بابا فضل دین - بابا محمد بخش - بابر سلطان - بدر
بدر علی - برکات شیر - یگانہ بدایہ - یگانہ عابدیام - یگانہ محمد اسلم - یگانہ
محمد حسین - پروفیسر الیس - پروفیسر سلیم اختر - پروفیسر سلیم اختر -
پروفیسر شہزاد پرویز - فیکہ غالب حسین - پروفیسر غوث اختر - پروفیسر محمد
الیاب - پروفیسر الیس - پریمن بائی - تصویر علی - ماید رفیق - جعفر
علی - چچی محمد حیات - چودری شہید - چودری فقیر محمد اعجاز - حاجی
خاور - حاجی سلیم احمد - حاجی شوکت - حافظ کلیل - حافظ محمد افضل
عابدی - حسن رضا - منشاہد حیدر رضا - مدد پرویز - خالد سراج - خالد
محمود - خالد الطہر - خالد عبداللہ - خدیجہ بی بی - ذوالفقار حیدر - ذوالفقار
علی - رئیس - راحت آبر - راشد عبداللہ - ربیعہ - رشاد رضوان صغیر -
رضیہ سعید - رویتہ طارق - زاہد قاسمی - زاہد نور - زاہد علی - زاہد جاوید -
زاہد عبداللہ - ساحد علی - سعیدہ - سعیدہ الطہر - سعیدہ ارحم - سلیم اختر - سید
محمد شہزاد - سید عابدیام - سید عارف - رضا شاہد میسر - شاہد بشیم
انی - شیر حیدر - شبیر خاں علی - شکلیہ - شوکت نیاز - شوکت تیمور - شیخ
نواز - صفدر علی - صفدر علی - صفینہ یگانہ - صفیہ جاوید - طارق سراج -
طارق محمود - طارق ولایت بیگ - طاہرہ - عابدیام علی - عارف -

سیالکوٹ:- آمدنہ ابراہیم اچمل بہت اچمل رسول۔
 احمد حسین نادر ارشاد فی بی ارشاد فی بی ارشاد فی بی ارشاد فی بی
 اہو قر۔ اقبال بیگم۔ اقبال۔ احمد عباس۔ ایدہ بیگم۔ ایدہ بیگم۔ ایدہ بیگم۔
 انیدہ جاوید۔ اویس۔ بشارت۔ ہلال۔ بیگم اسلم۔ نسیم۔ سحر۔ سحر۔ سحر۔
 عباس۔ ثاقب۔ ثریا بیگم۔ شمیم۔ کوثر۔ شمیم۔ شمیم۔ شمیم۔ شمیم۔ شمیم۔
 جواد۔ چہدری ریاض۔ چہدری غلام نجی۔ چہدری فرس۔ چہدری
 فرس۔ چہدری لیاقت۔ چہدری محمد اکرم۔ حافظ نعمان۔ حسن علی۔
 حیدر۔ حنا خانم۔ حنا بیگم۔ حنا۔ خالد۔ رحیم۔ رشاد۔ رشاد۔ رشاد۔
 انکار۔ رشاد فی بی۔ رشید بیگم۔ رشید۔ رشید۔ رشید۔ رشید۔ رشید۔
 روینہ۔ روینہ۔ روینہ۔ روینہ۔ روینہ۔ روینہ۔ روینہ۔ روینہ۔ روینہ۔
 سہرا۔ سہرا۔ سہرا۔ سہرا۔ سہرا۔ سہرا۔ سہرا۔ سہرا۔ سہرا۔

عاشق علی۔ عبد الحفیظ۔ عبد الرؤف۔ عبد السلام۔ عامر خان۔ سید محی۔
عید محسن۔ عدیل عارف۔ عذرا محمد گلزار۔ عرفان چیمہ۔ عزیز علی
رضاء علی رضاء عمر۔ نوٹ اختر۔ فرحت جہاں۔ فرحت بی بی۔ فریدہ
جلال۔ فریدہ اوصاف۔ فقیر محمد انجاز۔ فوزیہ زاهد۔ فہیم حسن۔
فیض۔ قاضی توقیر۔ قاضی ظفر۔ قاضی خضر۔ قاضی نادل عباس۔
قاضی مسعود عباس۔ قاضی شرف۔ قاضی ذر۔ قاضی ذر۔ کاشف
عظیم۔ کاشف کلیم۔ کرن نیل۔ کرمل نذر حسین۔ لالہ رش۔ محمد
ابراہیم۔ محمد ارشاد۔ محمد ارشد۔ محمد اسحاق۔ محمد اسلم شاہد۔ محمد اسلم
بیگ۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد اقبال۔ محمد انور کمال۔ محمد انور محمد
بخش۔ محمد حسین۔ محمد حاضری دی۔ محمد رضوان۔ محمد زاهد۔ محمد سعید
انور۔ محمد شاہد سمیر۔ محمد شہزاد۔ محمد صادق۔ محمد طاہر۔ محمد طاہر
رضوان۔ محمد طاہر جاوید۔ محمد عارف۔ محمد غلام۔ محمد عظیم۔ محمد علی
رضاء۔ محمد علی۔ محمد عمیر۔ محمد عمیر فیض۔ محمد فیاض شاہ۔ محمد فیض۔ محمد
گلزار۔ محمد ندیم۔ محمد نعیم۔ محمد یعقوب۔ مشتاق خان۔ معاذ صدیقی۔
ملک عابد شاہ۔ ملک عابد۔ ملک کاشف۔ ملک کاشف۔ ملک محمد حنیف۔
منشی نور۔ منشی یونس۔ منشی یاور۔ منیر احمد۔ منیر سکندر۔

انک: - آصف۔ آفتاب احمد۔ آفتاب حسین۔ آفتاب حسین۔
آفتاب۔ احسان الدین۔ احمد شاہ۔ ارشد عمران۔ ارم محمد شہزاد۔ اریہ
نویہ۔ افسان۔ انجم بلال۔ انور مقصود۔ اویس مریم۔ اویس شاہد ناصر
محمد بیگم عبد الرزاق۔ پروین اختر۔ نور احمد۔ نور نذیر۔ نور محمد
شاہین۔ حاجی خوشنود احمد۔ حاجی عبد الرزاق۔ حاجی
عبد العزیز احمد نواز۔ حمید احمد۔ حمیرا یاسمین۔ رحیمہ خوشنود۔ راج
بیگم۔ روبینہ سحر۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہدہ وسیم۔ سجاد۔ سعید احمد۔ سعید
خان۔ سعیدہ بی بی۔ سہیل خوشنود۔ شازیہ۔ شاہد محمود۔ شاہدہ یاسمین۔
شہینہ وسیم۔ شکیل احمد۔ شہینہ بی بی۔ شہباز شیر۔ شیر ابراہیم۔ سائدہ شیراز۔
صادق۔ صفران بی بی۔ طارق سعید۔ طارق محمود۔ طیبہ۔ عابدہ بی بی۔
عابدہ صادق۔ عباد الدین۔ عباس علی۔ عبد الرشید۔ عبد الوحید۔
عذرانی بی بی۔ عذرا مقصود۔ عظمت سلطان۔ عظیمہ بی بی۔ عزیز المسلم۔
فیصل سلطان۔ فیصل خوشنود۔ کاشف عظیم۔ گلزار فقیر۔ محمد بخش۔
ماہین۔ مبارک علی۔ مہر عالم۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارسلان۔ محمد اسلم
ملک۔ محمد آصف صادق۔ محمد اعظم۔ محمد انور جاوید۔ محمد حسین۔ محمد
سلیم۔ محمد سلیم حیدر۔ محمد صادق۔ محمد فرحان شاہد۔ محمد قیوم۔ محمد
مسکین۔ محمد نعمان صادق۔ محمد عثمان صادق۔ محمود عالم۔ محمد در
عالم۔ محمد عید و قار۔ مریم مشتاق۔ مریم عمیر۔ مصباح وقاص۔ ملک
گلاب دین۔ نادر انجاز۔ نادیہ انور۔ نازیہ بی بی۔ ناصر اویس۔ ندیم
اویس۔ نسیم فردوس۔ نصیر الدین۔ نصیر احمد۔ نجبت عباس۔ نور البشر۔
نویہ المسلم۔ نویہ خوشنود۔ واحدہ قادیہ۔ وسیم صدیق۔ یازہ شیراز۔

جھلم: - آسامہ گلزار۔ آسامہ احمد۔ اقبال بیگم۔ حبیب احمد۔
حماد۔ حنا خاتون۔ راشد محمود۔ ربیعہ طارق۔ رشیدہ خاتون۔ زبیدہ کوش۔
سجاد حسین۔ سلمان احمد۔ سلیم بی بی۔ سید قمر النساء۔ سید منظور حسین
شاہ۔ شہنشاہ بیگم۔ صائقہ نسیم۔ طاہر۔ ظہیر حسین۔ عابدہ شاہین۔ عالیہ
کوش۔ عثمان احمد۔ عدیل احمد۔ عدیل احمد۔ عکمت علی شاہ۔ فرحت
یاسمین۔ فریدہ خانہ۔ فریدہ کوش۔ فریدہ بیگم۔ قادری ارشاد حسین دار۔
کشمور بی بی۔ محفوظ بیگم۔ محمد اصغر۔ محمد امین۔ محمد سعید۔ محمد عظیم۔ محمد
قمر۔ محمد مسعود۔ محمد یاسر محمود۔ محمد آصف۔ محمد یعقوب۔ محمد عارف۔
مس مقصودہ۔ مقبول بیگم۔ منیر حسین۔ نائلہ صیف۔ نادیہ اختر۔ نعمان
محمد۔ نقوی۔ نوید احمد۔ ولایت بیگم۔ ذاکر خاتون۔ حسین۔

سیخپورہ: - امتیاز بانی۔ بشری سلطانہ۔ بلال سعید۔ پروین
اختر۔ نسیم۔ جلیل اختر۔ جنت بی بی۔ جیدہ۔ حسن بی بی۔ خاور۔ دیا۔
رخسانہ۔ رضیہ بی بی۔ رضیہ ظفر۔ رفعت رشید۔ رمضان۔ زبیدہ۔
فوزیہ۔ سحر انجم۔ سحر انجم۔ سمیرا یاسمین۔ شازیہ۔ شکیلہ صدیق۔ شہناز
اختر۔ صائمہ زرین۔ نادیہ شفیق۔ عارفہ محمود۔ عظمیٰ شہزادی۔ فرحانہ
بتول۔ فرحانہ یاسمین۔ کاشف عظمیٰ۔ کوش النساء۔ لیلیٰ اشرف۔ محمد
احسان۔ محمد اسحاق۔ محمد شفیق۔ محمد ذاکر احمد۔ مسرت فراز۔ مسرت
ہاشمی۔ نادیہ اشرف۔ نازیہ جاوید۔ ناصرہ بیگم۔ نوبہ سعید۔

شاہ کوٹ: - امت الرشید۔ انوری یعقوب۔ پروین اختر۔
پروین۔ نسیم اختر۔ شامہ جلیلہ اختر۔ جنت بی بی۔ چہدہ عکرم۔
زبیدہ۔ سحر انجم۔ سفید بی بی۔ سمیرا یاسمین۔ شازیہ اشرف۔ شازیہ انجم۔
شکیلہ نورین۔ شہناز اختر۔ عارفہ شفیق۔ عارفہ محمود۔ عظمیٰ اشرف۔
عظمیٰ شہزادی۔ کوش النساء۔ لیلیٰ اشرف۔ مسرت انوار۔ نادیہ پروین۔
یاسر حسین۔ یاسمین علی۔

کوٹ ادو: - عاشق علی۔ قصی اشرف۔ اکبر علی۔ لادن اللہ۔
امتیاز علی۔ بابر حسین۔ بشری بی بی۔ شمسار۔ جاوید اقبال۔ چہدہ اصغر
علی۔ حجاب طاہر۔ راشدہ ساجد محمود۔ رفعت بی بی۔ روبینہ شاہین۔ سعیدہ
حمید۔ سکینہ بی بی۔ شکیلہ احمد۔ شکیلہ بی بی۔ نسیم اختر۔ صابرہ بی بی۔ ظفر
اقبال۔ عاقب تار۔ عباس علی۔ عبد الحفیظ۔ عبد الحمید پاشا۔ عبد الحمید
سرنانی۔ عبد الرحمن۔ عبد الستار خان۔ عبد الطیف۔ عبد القاسم۔ عطا
محمد۔ خاتم عظمیٰ۔ فیصل شہزاد۔ قیسر امین۔ محفوظ الرحمن۔ محمد احمد
غفور۔ محمد اختر۔ محمد اشرف۔ محمد اشرف۔ محمد اویس بابر۔ محمد برہان۔
محمد بلال بخاری۔ محمد حمزہ۔ محمد شہد ندیم۔ محمد شہروز۔ محمد صابر۔ محمد
ناہیدہ۔ محمد یاسمین۔ محمود اشرف۔ محمد عید بابر۔ مستنصر باللہ ندیم۔ مظفر
مہدی۔ میاں عبدالرکوف۔ ناصرہ پروین۔ نسیم ستار۔ ذاکر عارف
صدیقی۔ یاسین شاہد۔ یاور خان۔ یاسین فراز۔



عرس مبارک آبدال حق قلندر بابا اولیاء



وہی آخر ہے وہی غلام ہے وہی باطن ہے۔ اللہ تعالیٰ خود فرماتے ہیں کہ جہاں تم دوں گے وہاں تیرا میں ہوں، نحنن اقرب الیہ من حبل الورد یدلک فی رگ جان سے بھی زیادہ

قریب ہوں، اللہ تعالیٰ نے یہ بھی فرمایا ہے کہ تمہاری موت تمہاری حیات سب میری دوسری حیات

قاری صاحبزادہ محمود حسین نے تلاوت قرآن پاک، سید اسد ایوب نے نعت اور انیس حجازی نے منقبت پیش کی، احتشام الحق نے نظامت کے راضی سر انجام دیئے۔

سلسلہ عظیمیہ کے امام حضرت قلندر بابا اولیاء رضی اللہ عنہ کے چھتیسویں یوم وصال کی مرکزی تقریب 27 جنوری 2015ء کو مرکزی مراقد ہال، سر جہاں آباد، کراچی میں منعقد ہوئی۔ شرکاء سے خطاب کرتے ہوئے سلسلہ عظیمیہ کے شہد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب نے فرمایا:

”کاغذی کتب مالک اور خالق ہستی اللہ تعالیٰ ہے، ہر چیز اللہ کی طرف سے آتی ہے اور اشیاء کی طرف لوٹ جاتی ہے، اللہ تعالیٰ نے یہ بھی فرمایا کہ وہی اول ہے،



صلوٰۃ و سلام پیش کیا جا رہا ہے

اپریل 2015ء



ہاں! آپ ہمارے رب ہیں....
 تو ہم نے اللہ کو بلایا، اقرار کیا، سجدے میں گئے، تو
 اللہ کو اب کیوں نہیں دیکھ سکتے۔ اللہ تعالیٰ کو جاننے کے
 لیے ضروری ہے کہ آدمی سب سے پہلے اپنے آپ کو
 پہچانے، من عرف نفسه فقد عرف ربه جس نے خود کو
 پہچان لیا اس نے اپنے رب کو پہچان لیا۔
 وما ادراك ما علین، وما ادراك ما مسحین۔
 کھجکب المعروف۔ ہر وہ عمل جو خیر ہے علین ہے، اور یہ
 جو دنیا کی زندگی میں خرافات ہیں، یہ سب بحین ہے، ہر
 عمل کی ویڈیو فلم بن رہی ہے۔

ہے۔ رزق بھی اس میں دیتے ہیں، بصارت بھی دیتا ہوں،
 ذہن، عقل، فہم، شعور۔ اللہ کا عطا کردہ ہے، اللہ ماں
 کے پیٹ میں آبیاری کرتا ہے۔
 میرا آپ سب حضرات سے سوال یہ ہے کہ جب
 سب کچھ اللہ ہے، اللہ نے آپ کو بھیجا، مرے کے بعد بھی
 اللہ کے پاس آدمی چلا جاتا ہے۔ تو کوئی آدمی ایسا ہے جو کہ
 کہے کہ جی میں نے اللہ کو دیکھا ہے۔
 قرآن اس بات کی تصدیق کرتا ہے۔ روز ازل اللہ
 تعالیٰ نے فرمایا تھا: الست بر حکم.... ”کیا میں تمہارا رب
 نہیں ہوں؟“.... مخلوق اللہ کو دیکھتی ہے، کہتی ہے ”جی

اقدس میں ہدیہ صلوة والسلام پیش کیا گیا اور ملک میں امن و امان کی صورت حال میں بہتری کے لیے، ملک کی سلامتی و خوشحالی کے لیے دعائیں مانگی گئیں۔

اس تقریب میں پاکستان کے مختلف شہروں کے علاوہ امریکہ، کینیڈا، برطانیہ، ہالینڈ، روس، آسٹریلیا، انڈونیشیا، متحدہ عرب امارات اور بحرین سے مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے ہزاروں افراد نے شرکت کی۔ تقریب کی نظامت کے فرائض اختتامِ الحثیٰ نے سرانجام دیے۔

سلسلہ مطہیہ کے کارکنان نے زائرین کو سہولتوں کی فراہمی کے لیے بہت اچھے انتظامات کئے تھے۔ باہر سے آنے والے زائرین نے ان انتظامات کو سراہا اور عظیمی کارکنان کی بہت تحریف کی۔

ورکشاپ اور عرس کے انتظامات کے لیے ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی گزشتہ کئی سال سے مختلف کمیٹیاں قائم کرتے ہیں۔ یہ کمیٹیاں کوارڈینیٹس کمیٹی اور ورکشاپ کمیٹی کہلاتی ہیں۔ ان کمیٹیوں کے ارکان انتہائی عقیدت اور احترام سے قلندر بابا اولیاء کے عرس کے زائرین کی مہمان نوازی اور دیگر خدمات سرانجام دیتے ہیں۔

رپورٹ: آصف کامران تصاویر: رحمن اللہ

عام طور پر چھ سات سال کے بچوں کی عمریں یاد رہتی ہیں، ابھی آپ آنکھیں بن کر کے کوئی بھی آٹھ دس سال کی عمر کی بات سوچیے، آپ کو اس عمر کی کوئی بات یاد آتی ہے۔ آپ نے محض دو منٹ کے لیے غور کیا اور زندگی کا ریکارڈ آپ کے سامنے آگیا، اور زیادہ دیر کرتے تو اور بھی یاد آجاتا۔ اب وہ جو آپ نے اللہ کو کہا تھا کہ قالوا بلی جی ہاں آپ ہمارے رب ہیں۔ وہ کیوں نہیں دیکھ سکتے؟....

اس کا مطلب یہ ہوا کہ ہر انسان اگر چاہے تو وہ چیزیں جو ازل میں دیکھ چکا ہے۔ جو اللہ کی ربوبیت کا اقرار کر کے سجدہ کر چکا ہے، اگر وہ اس پر کنسنٹریشن کر لے، تو وہ اس عالم کو بالکل اسی طرح دیکھ لیتا ہے جس طرح وہ اپنا بچپن دیکھ لیتا ہے....

قبل ازیں قاری صاحبزادہ محمود حسین نے قرآنی آیات کی تلاوت کی۔ نعتِ رسول مقبول ﷺ معروف نعت خواں سید اسد الیوب نے پیشکش انیس تجازی نے حضرت قلندر بابا اولیاءؒ کی شان میں شہادت پڑھی۔ سلسلہ عظیمیہ کے ان دوستوں کے لیے جو گزشتہ سال اس دنیا سے رخصت ہو گئے، دعائے مغفرت کی گئی۔ محفل کے اختتام پر نبی آخر حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت

افق کے کالم میں اشاعت کے لیے رپورٹس ارسال کرنے والے خواہشمند حضرات سے درخواست ہے کہ تقریب کے انعقاد کے فوراً بعد رپورٹ ارسال کرنا، نیز رومانی ڈائجسٹ میں شائع شدہ رپورٹس کا مطالعہ کریں اور اسی انداز کو مد نظر رکھ کر نوٹس تحریر میں ایک سطح چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب لکھ کر ارسال کریں۔ مقررین کی تصاویر کی ہشت پر بال پائنت سے ان کے نام ضرور تحریر کریں۔ رپورٹس کی اشاعت ان کی اہمیت اور نوعیت کی بنیاد پر کی جاتی ہے۔ دیر سے موصول ہونے والی، بے ترتیب اور غیر واضح رپورٹس شائع نہیں کی جاسکیں گی۔ (ادارہ)

امریکن مارکیٹ میں

اپنے کاروبار کے فروغ کیلئے

ایک بہترین ذریعہ

ہفت روزہ

نیوز پاکستان

امریکہ کا سب سے زیادہ پڑھا جانے والا اردو اخبار

Weekly

NEWS PAKISTAN

Contact:

Ph: 718-558-6080 **Fax:** 718-558-6079

Email: newspakistan@aol.com

248-04 Hookcreek Blvd, Rosedale, New York-11422 USA

روزانہ ڈائجسٹ

198



تیسرا ایڈیشن

الحمد لله

مکتبہ وقار لکچر پبلیشنگ کی کتاب

نکاح و عداوت شرع سے حفاظت

کا تیسرا ایڈیشن شائع ہو گیا ہے

قرآنی آیات، احادیث نبوی ﷺ
اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں
نظر پرہیز و احتیاط اور ان سے
نجات و حفاظت کے لیے اور اذیت و آفات...



اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ
جنات کے رابطوں اور تعلقات کا ذکر بھی شامل ہے۔

بذریعہ ہر مسئلہ کے حل کے لیے رابطہ کریں

سرگودھا ایڈیشن: مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

1/7-D، قسم 1، فون: 74600-021-36606329

ای میل: manager_roohandigest@yahoo.com

صوفی بزرگ خواجہ شمس الدین عظیمی کی زیر ادارت

ماہنامہ قلندر شعور کراچی

روحانی علوم سے دلچسپی اور انسانی حقیقت پر غور کرنے والے اساتذہ، دانشوروں اور خواتین و حضرات کے لیے ہماری ایک اور علمی پیش کش

ایڈیٹر: علیم سلام عارف عظیمی

ماہنامہ قلندر شعور میں آپ کے جواب، ان کی تعبیر، تجزیہ اور مشورہ، سائنسی، علمی، ادبی، سماجی، آسمانی علوم اور Ph.D کے مقالہ جات شائع ہو رہے ہیں۔

تازہ شمارہ منگوانے کے لیے بذریعہ فون یا خط رابطہ کریں۔

فون نمبر: 021-36912020

پتہ: B-54 سیکٹر C-4 سر جانی ٹاؤن، کراچی



ساس کا راج ہے

☆☆☆

سوال: میری شادی خاندان سے باہر ہوئی ہے۔ میرے شوہر کے پانچ بھائی اور ایک بہن ہے۔ شوہر بھائیوں میں چوتھے نمبر پر ہیں۔ سسرال میں ساس صاحبہ کی مرضی کے بغیر کوئی کام نہیں ہو سکتا۔ میرے سسر بھی ان کے معاملات میں مداخلت نہیں کرتے۔

ساس صاحبہ نے مجھے اور میرے شوہر سے کہا کہ جب تک میں نہ کہوں تم لوگ اولاد پیدا نہیں کرو گے۔ شوہر نے دو سال تک پرہیز کیا۔ اس کے بعد جیسے ہی پرہیز ختم کیا اللہ کے فضل و کرم سے میری دوبھر گئی۔ ساس صاحبہ کو پتا چلا تو وہ غصے میں آپ سے باہر ہو گئیں اور بیٹے کو حکم دیا کہ فوراً حمل ضائع کر دو۔ میرے شوہر نے اپنی ماں کی بات نہ مانی اور ابارشن کروانے سے منع کر دیا۔ اس پر ساس صاحبہ نے مجھے کہا کہ تم میرے گھر سے نکل جاؤ۔ شوہر نے ماں کے غصے کو دیکھتے ہوئے مجھے میری والدہ کے گھر چھوڑ دیا کہ کچھ دنوں بعد ماں کا

غصہ ٹھنڈا ہو جائے گا تو میں آپس واپس لے جاؤں گا۔

پانچ ماہ سے میں اپنے گھر میں ہوں، انہوں نے اپنے بیٹے پر بھی پابندی لگا دی ہے کہ وہ مجھ سے نہ ملے۔ میرے شوہر اپنی ماں سے چھپ کر مجھ سے ملنے آتے ہیں۔ میں کہتی ہوں کہ فلاں دن ڈاکٹر کے پاس چیل کے لیے جانا ہے تو بہت خوف زدہ ہو جاتے ہیں کہ اگر ماں کو پتا چل گیا تو گھر میں ان کی شامت آجائے گی۔

جوں جوں وقت گزرتا جا رہا ہے میرے ذہن میں عجیب عجیب خیالات آتے لگے ہیں۔ پتا نہیں بچہ کی پیدائش کے بعد ساس کا رویہ کیا ہوگا۔

جواب: رات سوئے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ الملک (67) کی پہلی دو آیات گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے حالات کی بہتری، خیر و برکت اور پرسکون زندگی کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

مکان بمیں فروخت کردو ورنہ....!!

☆☆☆

سوال: ہم شہر کے ایک پوش علاقے میں گزشتہ پانچ سال سے رہ رہے ہیں۔ چھ ماہ پہلے ہمارے گھر کی بیک سائیڈ والا مکان فروخت ہوا تھا۔ اس کے ایک ماہ بعد انہوں نے میرے شوہر سے ہمارا مکان خریدنے کی خواہش ظاہر کی۔ میرے شوہر نے کہا کہ ہمارا مکان بیچے کا کوئی ارادہ نہیں ہے۔

اس کے بعد ایک ماہ میں ہمارے گھر مختلف دنوں میں پانچ چھ افراد آئے کہ ہمیں آپ کا مکان خریدنا ہے۔ شوہر نے سب کو منع کر دیا۔ ان میں آنے والی آخری پارٹی نے ہمارے انکار پر ہلکا دیکھتے ہیں کہ تم یہ مکان کیسے فروخت نہیں کرتے۔ تم یہاں رہ کر تو دکھاؤ۔

اس بات کے چند روز بعد ایک رات میں اور شوہر سے تھے کہ ہم دونوں کی اچانک آنکھ کھل گئی اور ہمیں بے کمرے میں عجیب سی وحشت محسوس ہونے لگی۔ ہم اسے کمرے سے باہر نکل آئے۔ اس رات ہم دونوں سو نہیں سکے۔

صبح میں شوہر کے پتے لینے الماری کے پاس گئی تو الماری سے لے کر بند تک خون لکڑی باریک باریک لکیریں پڑی ہوئی تھیں۔ جنہیں میں سے صاف کر دیا۔ دوسرے دن پھر خون کی لکیریں پورے بیڈ روم میں پڑی ہوئی تھیں۔ اس کے بعد سے گھر کے تمام افراد بے چینی محسوس کرنے لگے اور بات بے بات آپس میں لڑنے لگے ہیں۔ شوہر کے مزاج میں بھی غصہ آگیا ہے۔ اب وہ اکثر سر میں درد اور طبیعت بوجھل رہنے کی شکایت کرتے ہیں۔

میں بھی بیمار رہنے لگی ہوں۔ آپ سے درخواست ہے کہ آپ بتائیں کہ ہمارے ساتھ کیا معاملہ ہو رہا ہے اور اس سے نجات کے لیے ہم کیا کریں۔

جواب: صبح اور شام کے وقت اکیس اکیس مرتبہ سورہ البقرہ (02) کی آیت 109 اور سورہ حشر (59) کی آیت 22 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شہد پر اور تھوڑے پانی پر دم کر لیں۔ دم کیا ہوا شہد ایک ایک چمچی دونوں میاں بیوی پیئیں۔ یہ دم کیا ہوا پانی گھر کے پہلو یا کونوں میں دیواروں پر چھڑک دیں۔

رات کو سنے سے پہلے سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت انکری پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

A-4 سائز کے ایک سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے سورہ الزلزال لکھ کر یا پرنٹ آرٹ نکلوا کر بیڈ روم میں اس کے سرہانے کی طرف دیوار پر آویزاں کر دیں۔

حسب استطاعت صدقہ بھی کر دیں۔

ضد ونا فرمانی

☆☆☆

سوال: میری ماہی کو پچیس سال ہو گئے ہیں۔ میری چار بیٹیاں ہیں۔ سب سے چھوٹی بیٹی پچھلے سال آٹھویں کلاس میں فیل ہو گئی تھی۔ بہنوں نے اسے سمجھایا تو وہ بہنوں سے ناراض ہو گئی۔ اس کی یہ ناراضگی رفتہ رفتہ اتنی بڑھی کہ اب وہ گھر میں بات بے بات بہنوں سے لڑتی جھگڑتی ہے۔

تینوں بڑی بہنیں اس سے بہت محبت کرتی ہے۔ چھوٹی بیٹی گھر کا کوئی کام نہیں کرتی، گھر کی چیزوں کو بے ترتیب کر کے خوش ہوتی ہے۔ اگر سمجھاؤ تو غصہ

نورانی نا محبت

عظیمی ریکی سینٹر..... تاثرات

(محمد آصف.... کراچی)

میں سینڈائیر کا اسٹوڈنٹ ہوں۔ دو سال سے شدید ڈسٹ الرجی کے مرض میں مبتلا تھا۔ گھریا آفس میں تھوڑی سے ڈسٹنگ کی جائے تو مجھے فوراً الرجی شروع ہو جاتی اور سانس رکنے لگتا، آنکھیں سرخ ہو جاتیں، ناک سے پانی بہنے لگتا، سر درد ہو کر بخار کی کیفیت بھی رہنے لگی۔

اس الرجی اور سانس کی تکالیف کی وجہ سے میری پڑھائی متاثر ہوئی۔ کافی علاج کروایا مگر وقتی افادہ ہی ہوتا پھر تکلیف ہو جاتی۔ ایک دوست نے عظیمی ریکی سینٹر سے رابطہ کرنے کا مشورہ دیا۔ عظیمی ریکی سینٹر میں ریکی کے چند سیشن لینے کے بعد مجھے محسوس ہوا کہ میری قوت مدافعت میں نمایاں اضافہ ہوا ہے۔ اب گردوغبار سے تکلیف تو ہوتی ہے لیکن پہلے کی طرح نہیں۔ اب میں کافی دیر تک خود پر قابو رکھنے میں کامیاب رہتا ہوں۔ ناک سے پانی بہنے کی شکایت میں بھی کمی کی آگئی ہے۔

انتقال کر گئے۔

میں تو زچھوڑ شروع کر دیتی ہے۔

میرے ساتھ نکاح کے بعد ان کے ساتھ بھی یہ مسئلہ درپیش ہوا جو میری پہلی شادی میں ہوا تھا مگر یہ کہتے ہیں کہ میں صحت مند ہوں۔ مجھے نہیں معلوم کہ میرے ساتھ ایسا کیوں ہو رہا ہے۔

میرے شوہر نے ڈاکٹر سے رجوع کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ سب باریں ہے۔

جب شوہر میرے پاس آنے کی کوشش کرتے ہیں تو ان کے سر میں درد شروع ہو جاتا ہے اور پھر ان کے جذبات سرد پڑ جاتے ہیں۔ میری سمجھ میں کچھ نہیں آ رہا کہ یہ کوئی بیماری ہے یا پھر کسی حسد یا نظر کا اثر ہے۔

اس سلسلے میں ہم میاں بیوی کو آپ کی رہنمائی اور مدد کی ضرورت ہے۔ ایک جاننے والی خاتون نے آپ سے ملنے کا کہا ہے۔ ہم حیدر آباد میں رہتے ہیں۔ اگر آپ کہیں تو میرے شوہر آپ سے آکر مل لیں۔

جواب: آپ کے شوہر چاہیں تو کسی روز مطب میں تشریف لے آئیں۔

جواب: رات سونے سے قبل 101 سورہ

بنی اسرائیل (17) کی آیت نمبر 53 گیارہ گیارہ مرتبہ

دودھ شریف کے ساتھ پڑھ کر چھوٹی بنی کا تصور کر کے دم

کر دیں۔ بڑی بہنوں کے ساتھ حسن سلوک اور آپ کی

فرمانبرداری و عبادت مند بننے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم

چالیس روز تک جاری رکھیں۔ رہ جانے والے دن

شار کر کے بعد میں پورے رہیں۔

ازدواجی حقوق سے محرومی

☆☆☆

سوال: میری شادی تین سال پہلے میرے ایک

کزن کے ساتھ ہوئی تھی۔ جو چار ماہ بعد ہی ختم ہو گیا

تھی کیونکہ وہ حق زوجیت ادا کرنے کے قابل نہ تھے

اور نہ ہی اپنا علاج کروانے پر تیار تھے۔

دو ماہ پہلے میری دوسری شادی ایک شادی شدہ

شخص سے ہوئی۔ ان کی بیوی کا چار سال پہلے انتقال ہو گیا

تھا۔ ان کے ہاں دو بیٹے ہوئے تھے جو چند ماہ بعد

درج ذیل فون نمبر پر رابطہ کر کے مزید معلومات

021-36685469 021-36688931

پرموشن ہو جائے....

☆☆☆

سوال: میرے شوہر ایک سرکاری محکمے میں بیس سال سے ملازمت کر رہے ہیں۔ وہ اپنا کام بڑی ایمانداری اور محنت سے کرتے ہیں اس کے باوجود پتا نہیں کیا بات ہے کہ ان کی پرموشن دو مرتبہ روک کر ان سے جو نیر افراد کو ترقی دے دی گئی ہے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ ابراہیم (14) کی آیت 12 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور شوہر کے پرموشن میں حائل رکاوٹیں دور ہونے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

چھوٹے بیٹے کا حق ملا جائے

☆☆☆

سوال: میرے شوہر نے دوشادیاں کی تھیں۔ میں ان کی دوسری بیوی ہوں۔ پہلی بیوی سے دو بیٹے ہیں اور مجھ سے میں بیٹے ہیں۔

شوہر کا ایک بیٹوں پر چپ تھا۔ ماشاء اللہ معاشی خوشحالی تھی۔ اچھے وقت میں شوہر نے میرے لیے ایک ایک مکان لیا تھا اور جس گھر میں ہم رہ رہے ہیں یہ انہوں نے میرے چھوٹے بیٹے کے نام کر دیا تھا۔ پانچ سال پہلے شوہر پر اچانک فالج کا حملہ ہوا۔ ان کے علاج پر ایک بڑی رقم خرچ ہوئی۔ چار سال میں ہی سارا کاروبار ٹھپ ہو گیا۔ بڑے بیٹے نے اپنا کاروبار شروع کرنے کے لیے چھوٹے بیٹے کے نام گھر کی فائل لی کہ ایک سال میں واپس کر دوں گا۔ اب اس کا کاروبار

سیٹ ہو گیا ہے لیکن وہ میرے چھوٹے بیٹے کے گھر کی فائل واپس نہیں کر رہا ہے۔

سب بھائیوں نے بھی بڑے بھائی کو سمجھانے کی کوشش کی لیکن وہ کسی کی بات ماننے پر تیار نہیں ہے۔ آپ کوئی وظیفہ بتائیں کہ کسی لڑائی بھڑکے کے بنا میرے بیٹے کا حق اسے مل جائے۔

جواب: رات سونے سے قبل اکس مرتبہ سورہ الاعراف (7) کی آیت نمبر 157 میں سے

يَا أَيُّهَا هُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ
وَيَجْلِسُ لَهُمُ الْفَالِغَاتُ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ
الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ
الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ ۚ فَالَّذِينَ آمَنُوا بِهِ
وَعَزَّزُوا وَتَصَبُّرُوا وَاتَّبَعُوا النَّوْزَ الَّذِي أَنْزَلَ
مَعَهُ ۚ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اس بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور دوسرے بھائی کے حق کی ادائیگی کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

بات بچی ہونے کے بعد

انکار ہو جاتا ہے

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ میری ابھی تک شادی نہیں ہوئی۔ پچیس سال کی عمر میں چچا زاد سے رشتہ طے ہوا تھا۔ خاندانی رنجش کی وجہ سے یہ رشتہ دو سال بعد ختم ہو گیا۔ اس کے ایک سال بعد میرا رشتہ فیملی سے باہر طے ہوا۔ شادی کی تاریخ طے ہونے والی دعوت میں لڑکے کی والدہ نے کسی بات کا برا منایا اور گھر جا کر رشتے سے انکار کر دیا۔

رحمۃ اللہ علیہ
روحانہ مجتہد

رہتے ہیں۔ پتا نہیں کس کی نظر گھائی کہ میرے شوہر کی
نشہ کرنے والوں سے دوستی ہو گئی۔ بڑی صحبت میں پڑ کر
وہ بھی نشہ سے بھری سگریٹ پینا شروع ہو گئے۔

وقار عظمیٰ صاحب.... آپ کوئی وظیفہ عنایت
فرمائیں کہ میرے شوہر کو نشہ کی عادت سے نجات ملے۔
جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ
ماندہ (5) کی آیت 90 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف
کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ آپ
کے شوہر کو نشہ کی عادت سے نجات ملے۔ عمل کی
مدت نوے روز ہے۔ نانہ کے دن شمار کر کے بعد میں
پورے کر لیں۔

پڑھائی سے بے زاری

☆ ☆ ☆
سوال: میرے شوہر کا دس سال پہلے انتقال
ہو گیا تھا۔ میں نے جاب کر کے اپنی دونوں بیٹیوں کو
پڑھایا۔ میری بڑی بیٹی بی بی ایس۔ سی کر رہی ہے
اور چھوٹی بیٹی ایف۔ اے میں ہے۔ دونوں بچیاں
ماشاء اللہ محمد و ار اور ذہین ہیں۔

اس سال جی بی بی کو پڑھائی میں دشواری پیش
آ رہی ہے۔ وہ جب کبھی پڑھنے بیٹھتی ہے تو اس پر
بے زاری طاری ہو جاتی ہے۔ کئی بار پڑھتے ہوئے سر
میں درد بھی شروع ہو جاتا ہے۔

میں نے آئی اسپیشلسٹ سے اس کی آنکھیں
چیک بھی کروائیں۔ اس کی نظر بالکل ٹھیک
ہے۔ اب اس کا دل پڑھائی میں نہیں لگتا۔ پڑھنے کے
نام سے ہی اسے گھبراہٹ ہونے لگتی ہے۔ محلے کے
مولوی صاحب کہتے ہیں کہ نظر ہے۔ انہوں نے
پڑھنے کو بتایا۔ میں نے دم کیا تو کچھ بہتر ہوئی لیکن چند

اس کے بعد سے میرا کوئی رشتہ نہیں آیا۔ میرے
والد حیات نہیں ہیں۔ والدہ صاحبہ میری فکر میں پیار
اور ڈپریشن میں رہنے لگی ہیں۔

جواب: صبح اور شام کے وقت اکتالیس اکتالیس
مرتبہ سورہ الانعام (6) کی آیت 102 سات سات
مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم
کر لیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔
وضو بے وضو کثرت سے یا حَفِیْظُ یا وَکِیْلُ کا
درد کرتی رہیں۔

شک اور یقین کے درمیان

☆ ☆ ☆
سوال: والد صاحب کے انتقال کے بعد ان کی تمام
پر اپنی ہم تین بھائیوں اور تین بہنوں میں تقسیم کر دی
گئی۔ میں ایک جگہ ملازمت کر رہا ہوں لیکن چاہتا ہوں کہ
ملنے والی رقم سے کوئی کاروبار بھی شروع کروں۔
تجربہ نہ ہونے کے سبب میں ہچکچا رہا ہوں۔
میرے ایک دوست نے مشورہ دیا کہ ان کے محلے میں
ایک صاحب لوگوں کے انوسٹمنٹ سے کاروبار کرتے
ہیں اور ہر ماہ معقول منافع دیتے ہیں۔

میں نے اپنے بھائیوں سے مشورہ کیا تو انہوں نے
یہ کام کرنے سے سختی سے منع کیا ہے لیکن میرا دل
کہتا ہے کہ یہ موقع ہاتھ سے نہ جانے دوں۔
جواب: بہتر ہوگا کہ آپ اپنے بھائیوں کے
مشورے پر عمل کریں۔

نشہ کی لت لگ گئی

☆ ☆ ☆
سوال: میری شادی کو پانچ سال ہو گئے
ہیں۔ میرے دو بچے ہیں۔ ہم کرائے کے مکان میں

دنوں بعد پھر وہی کیفیت ہو گئی۔

جواب: شام کے وقت تین سو مرتبہ

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْکَ اَلْقُدُّوْسُ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے اپنی بیٹی کو پلائیں اور پڑھائی میں دل لگنے کی دعا کریں۔ یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

بیٹی سے کہیں کہ وہ رات سونے سے پہلے سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔ یہ عمل کم از کم اکیس روز تک جاری رکھیں۔

حسب استطاعت صدقہ بھی کر دیں۔

بیٹی سے کہیں کہ وہ چلتے پھرتے وضو کے وضو کثرت سے یا حَفِیْظُ یا عَلِیْمُ یا سَلَامُ ۛ درود کرتی رہیں۔

رشتے نہیں آتے

☆☆☆

سوال: میرے دو بیٹے اور تین بیٹیاں ہیں۔ بیٹیوں کی شادیاں ہو چکی ہیں لیکن میری بیٹیوں میں شادی نہیں ہوئی۔ تینوں ماشاء اللہ خوبصورت اور اعلیٰ تعلیم یافتہ اور اچھے عہدوں پر کام کرتی ہیں۔

میری بیٹیاں تعلیم اور کیریئر کے معاملہ میں تو کامیاب ہو گئیں لیکن ازدواجی حوالہ سے محروم ہیں۔ بڑی بیٹی کی عمر تیس سال ہو گئی لیکن اس کے رشتے آتے ہی نہیں ہیں۔

کچھ عرصے سے بڑی دو بیٹیوں نے شادی سے عدم دلچسپی ظاہر کر دی۔ وہ اب اپنے کیریئر پر مکمل توجہ دینا چاہتی ہیں لیکن ایک ماہ ہونے کے ناطے میں بیٹیوں کو گھر بٹھا کر نہیں رکھ سکتی۔

دونوں چھوٹی بیٹیوں کے رشتے بہت کم آئے لیکن

اب اگر کوئی بھولا رشتہ آجھی جائے تو وہ لڑکے والوں کے سامنے جانے میں اپنی بے عزتی محسوس کرتی ہیں اور بہت اصرار منتوں کے بعد راضی ہوتی ہیں۔

میں بیمار، شوگر، بلڈ پریشر کی مریض ہوں۔ بیٹی اپنی بیوی اور بچوں کے ساتھ ساتھ میرا اور بہنوں کا بہت خیال رکھتے ہیں لیکن وہ بھی اس معاملے میں کیا کر سکتے ہیں۔

بیٹیوں کی عمریں نکلی جا رہی ہیں۔ ان کا کیا ہو گا یہ سوچ سوچ کر ڈپریشن بھی رہنے لگا ہے۔

جواب: آپ عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت 163 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹیوں کے لیے اچھے رشتے آنے اور خیر و عافیت کے ساتھ شادی ملنا خوش و غرم ازدواجی زندگی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل نوے دن تک جاری رکھیں۔

رات سونے سے پہلے آتا لیس مرتبہ

لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهُ لَا شَرِیْکَ لَہٗ

لَہٗ الْمُلْکُ وَلَہٗ الْحَمْدُ وَہُوَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ ○ سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے بیٹیوں کو پلا دیں یا بیٹیاں خود پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں۔ یہ عمل کم از کم اکیس روز یا ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

حسب استطاعت ہر جمعرات اکیس یا آتا لیس روپے خیرات کر دیا کریں۔

متوازن غذا اور ورزش

☆☆☆

سوال: میری عمر بائیس سال ہے۔ میں انزکا اختلاط ہوں۔ میں بچپن ہی سے جسمانی طور پر بہت کمزور ہوں۔ اس وجہ سے میں شدید احساس کمتری میں مبتلا ہوں۔ میرا ذہن منتشر رہتا ہے۔ یادداشت بے حد کمزور

رومانیہ کا مجتہد

ہو چکی ہے۔ خود اعتمادی بھی نام کو نہیں ہے۔

جواب: بہتر ہو گا کہ صبح فجر کی نماز کے بعد کم از کم 45 منٹ تک جاگنگ اور ہلکی پھلکی ورزش کریں۔ کچھ عرصے بعد کسی قریبی پینٹھ کلب میں داخلہ لے لیں۔ لیکن وہاں بھی شروع میں زیادہ وزن نہ اٹھائیں، بلکہ یا درمیانی وزن کے ساتھ مناسب ورزش کریں۔

روزانہ صبح شام ایک ایک گلاس نیم گرم دودھ ضرور پیئیں۔ کھانوں میں گوشت کے علاوہ روزانہ سبزیاں اور دالیں بھی لیا کریں۔

یونانی مرکب جو ارش شای اور شربت جگر کا صبح شام استعمال بھی مفید رہے گا۔

استخارہ کر لیں

☆☆☆

سوال: میرے دو بیٹے ہیں۔ دونوں ایک ساتھ کاروبار کرتے ہیں۔ بڑے بیٹے کا ایک دوست بیرون ملک منتقل ہے۔ اس نے میرے بیٹے کو وہاں کاروبار شروع کرنے کا مشورہ دیا ہے۔

میں اور میرا بیٹا اس میں ہیں۔ سمجھ نہیں آتا کہ ہاں کریں یا انکار کر دیں۔

جواب: بہتر ہو گا کہ استخارہ کر لیا جائے۔ استخارے کا ایک طریقہ حسب ذیل ہے۔

رات سوئے سے پہلے وضو کر لیں اور آیتیں پڑھیں

اَفْتَحْ اَفْتَحْ

يَا بَدِيعُ الْعَجَائِبِ يَا خَدِيرَ الْبَدَائِعِ

تین تین مرتبہ درود خضریٰ

صَلِّ اللّٰهُ تَعَالٰی عَلٰی حَبِیْبِہ

مُحَمَّدٍ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم

پڑھیں۔ اس کے بعد بستر پر دائیں کروٹ لیٹ کر چہرے

کے نیچے دائیں ہاتھ کی پھٹی رکھ کر سو جائیں۔ اگر پہلی رات جواب واضح نہ ہو تو استخارہ تین یا پانچ راتوں تک کر لیا جائے۔ انشاء اللہ خواب میں واضح اشارہ مل جائے گا۔

پیٹ کم ہو جانے

☆☆☆

سوال: میری عمر پینتیس سال ہے۔ میری دو بیٹیاں ہیں۔ دوسری بیٹی کی پیدائش کے بعد سے میرا پیٹ بہت بڑھ گیا ہے۔ وزن بھی بڑھ رہا۔

پیٹ کم کرنے کے لیے میں نے روزانہ صبح ایک گھنٹہ واک کرنا شروع کر دی ہے۔ ایک ماہ ہو گیا ہے لیکن کوئی خاص فرق نظر نہیں آ رہا ہے۔

آپ کے ادارے کی ہر مہینہ مہرلین کے بارے میں بہت سنا ہے کہ اس کے استعمال سے کئی خواتین نے اپنا وزن کم کیا ہے۔ میں بھی مہرلین استعمال کرنا چاہتی ہوں۔

میرے کرم یہ بتائیں کہ مجھے مہرلین کتنے عرصے استعمال کرنا ہوگی اور اگر کوئی پرہیز ہو تو وہ بھی تحریر فرمادیں۔

جواب: وزن کم کرنے کے لیے برسوں سے استعمال ہونے والی عظیمی لپیڈرین کی تیار کردہ ہر بل میبلٹ مہرلین بہت مفید پائی گئی ہے۔

صبح نہار منہ اور شام کے وقت دودھ گولی مہرلین پانی کے ساتھ لیں۔

کھانوں میں شکر، مٹھائیاں، سوٹ ڈرنکس، آئس کریم وغیرہ نہ لیں۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پیئیں۔

ہر بل میبلٹ مہرلین کی ہوم ڈیلوری کے لیے درج ذیل فون نمبر پر آرڈر کر دیا جاسکتا ہے۔

021-36604127

شک

درود شریف کے ساتھ 101 مرتبہ سورہ الزمر (39) کی آیت نمبر 33-34 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹی کی اچھے خاندان میں شادی اور خوش گوار ازدواجی زندگی کے لیے دعا کریں۔
یہ عمل کم از کم چالیس روز اور زیادہ سے زیادہ نوے روز تک جاری رکھیں۔

تین ماہ تک ہر جمعرات کو کم از کم ایک مستحق شخص کو دو وقت کا کھانا کھلائیں یا کسی اور طرح ضرورت مند کی مدد کریں۔

دہمہ کی تکلیف

☆ ☆ ☆ سوال: میرے بچے کی عمر آٹھ سال ہے۔ اسے گزشتہ دو سال سے دہمہ کی شکایت ہے۔
ڈاکٹری علاج ہو رہا ہے۔ مصلحتاً مرتبہ اتنا شدید دورہ پڑتا ہے کہ سانس گھٹ جاتا ہے۔ سینے میں بلغم بھرا رہتا ہے۔

☆ ☆ ☆ جواب: ڈاکٹری علاج اور ضروری پرہیز کے ساتھ بخور و وحانی علاج صبح شام اکیس اکیس مرتبہ ”یَا فَارِقُ“ پڑھ کر ایک ایک پیالی نارنجی شعاؤں میں تیار کردہ پانی پر دم کر کے پیئیں۔
نارنجی شعاؤں میں تیار کردہ تیل سینے پر بٹکے ہاتھ سے مالش کریں۔ ایک ٹیبل اسپون ادراک کارس نیم گرم رات سونے سے پہلے پیئیں۔

حمل ضائع ہو جاتا ہے

☆ ☆ ☆ سوال: شادی کے دو سال بعد مجھے حمل ٹھہرا لیکن وہ دو ماہ بعد ہی ضائع ہو گیا تھا۔ دوبارہ حمل ٹھہرا لیکن یہ حمل بھی تین ماہ پورے ہونے سے پہلے ہی ضائع

☆ ☆ ☆

سوال: ہم تین بھائی ہیں۔ میری والدہ گزشتہ چھ سال سے والد صاحب پر شک کرنے لگی ہیں۔ ہمارے والد صاحب پر کشش و خوبصورت ہونے کے ساتھ ساتھ بہت شریف النفس بھی ہیں۔

والدہ بہت شکی طبیعت کی ہوتی جلدی ہیں۔ ہم اپنی والدہ کو سمجھاتے ہیں کہ ابی آپ ایسا نہ کریں۔ والد صاحب کے ساتھ ساتھ آپ ہمارے ساتھ بھی مل کر یہ تبدیل ہو جا رہے ہیں۔

☆ ☆ ☆ جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ نحل (16) کی آیت نمبر 119 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی والدہ کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔
ہم پلا رشتہ

☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ سوال: میری بیٹی نے ایم ایس سی کیا ہوا ہے اور ایک پرائیویٹ ادارے میں اچھے عہدے پر کام کرتی ہے۔ میں گزشتہ پانچ سال سے بیٹی کے لیے اچھا رشتہ تلاش کر رہی ہوں لیکن مجھے ایسا کوئی رشتہ نہیں ملا جو میری بیٹی کے ہم پلا ہو۔

☆ ☆ ☆ میں نے کئی لوگوں سے کہہ رکھا ہے۔ انہوں نے بھی بس ایسے واجبی سے رشتے بتائے جو ہمیں پسند نہیں آئے، بعض رشتے ہمارے معیار کے مطابق تھے لیکن ہم ان کو سمجھ نہیں آئے۔

☆ ☆ ☆ آپ سے گزارش ہے کہ ہمیں کوئی وظیفہ بتائیں کہ ہمارے معیار کے مطابق رشتہ مل جائے۔
☆ ☆ ☆ جواب: عشاء کی نماز کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ

ہو گیا۔ اس کے بعد میں کبھی امید سے نہ ہوئی۔ ہم نے کئی ڈاکٹروں اور نرسیوں کو دکھایا، ہر ایک نے کئی کئی ماہ کے کورس کروائے لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔

جواب: مناسب طبی علاج کے ساتھ ساتھ بطور روحانی علاج رات سوئے سے پہلے آتالیس مرتبہ سورہ مومنون (23) کی آیت 12 تا 14 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر دم بھی کر لیں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یا مَصَوِّر کا ورد کرتی رہا کریں۔

حسب استطاعت صدقہ کریں۔

علیحده گھر کا مطالبہ

☆ ☆ ☆ سوال: میری شادی کو سات سال ہو گئے ہیں۔ میرے دو بیٹے ہیں۔ دوسرے بیٹے کی ولادت کے بعد سے میری بیوی اپنے نیٹے بیٹھی ہوئی ہے۔ اس کا مطالبہ ہے کہ اسے علیحدہ گھر چاہئے۔

میری والدہ کہتی ہیں کہ تم اپنا گھر الگ کر لو لیکن میں اس کے لیے چاہتی نہیں ہوں۔ جب بچپن میں میرے والد کا انتقال ہو گیا تھا تو میری والدہ ہی نے بہت محنت کر کے مجھے کسی قابل بنایا۔ والدہ کو عمر کے اس حصے میں چھوڑنے کا میں سوچ بھی نہیں سکتی۔ اگر میں یہ گھر چھوڑ کر چلا گیا تو میری بوڑھی ماں اکیلے رہ جائے گی۔

دقار عظمیٰ صاحب....! یہ سب بتا کر اب میں آپ سے یہ پوچھنا چاہتا ہوں کہ آپ بتاتے ہیں کہ اگر بیوی اپنے لیے علیحدہ گھر کا مطالبہ کرے تو شوہر کو یہ مطالبہ پورا کرنا چاہئے، یہ حق عورت کو اسلام نے دیا

ہے۔ لیکن جو صورت حال مجھے درپیش ہے، بیوی کے اس حق کو دیکھا جائے یا یہ وہاں کو دیکھا جائے....؟

جواب: اسلام دین فطرت ہے۔ اللہ تعالیٰ حسن سلوک کو پسند کرتے ہیں۔ قرآن کہتا ہے کہ احسان کا بدلہ احسان ہے۔ موجودہ حالات میں آپ کی بیوی کا مطالبہ غیر منصفانہ معلوم ہوتا ہے۔

لاکھوں کا مقروض

☆ ☆ ☆ سوال: میں گزشتہ تیس سال سے اپنا کاروبار کر رہا ہوں۔ منہج کے فضل و کرم سے بڑے اچھے حالات تھے لیکن چند سالوں سے صورتحال یہ ہے کہ جو کام کرتا ہوں وہ اٹنا ہو جاتا ہے۔ جہر پر اپنی خریدتا ہوں اس میں نقصان ہو جاتا ہے۔ کئی بار کٹ میں مندی کے حالات ہو جاتے ہیں۔ مسلسل نقصان کی وجہ سے بہت بڑی رقم پھنس گئی ہے جس کی واپسی کی کوئی صورت نظر نہیں آتی۔ لاکھوں روپوں کا مقروض ہو گیا ہوں۔

جواب: رات سوئے سے قبل با وضو ہو کر ایک ہزار مرتبہ اسم الہی

یافتا

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر وسائل میں اضافے اور قرض کی ادائیگی آسانی سے ہونے کی دعا کریں اور بات کیے بغیر سو جائیں یہ عمل مقصد پورا ہونے تک جاری رکھیں۔ وضو بے وضو کثرت سے اسم الہی یا رزاق کا ورد کرتے رہا کریں

ہر جمعرات کم از کم گیارہ روپے خیرات کر دیا کریں۔

B.A. سٹائنس سال میں

☆ ☆ ☆ سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ میں نے

دور میں تو آپ پیچھے ہی رہ گئے جبکہ اس دور سے آپ باہر نکل چکے ہیں۔ اس ناکامی کے باوجود معاشی لحاظ سے ایک کامیاب فرد بننے کے کئی اقدامات بہر حال اپنی جگہ موجود ہیں۔

آپ دل سے ارادہ کر لیں تو اب بھی کامیابی کی راہوں پر چلنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

سب سے پہلی ضرورت ارادہ کرنے کی اور اس ارادے کی تکمیل کے لیے بھرپور عزم کی ہے اور پھر عملی قدم اٹھانے کی ہے۔ بہت لوگ ارادہ کرتے ہیں مگر بہت جلد عمل بھی کرتے ہیں لیکن پھر گھر بیٹھ جاتے ہیں۔

ایسا یوں ہوتا ہے.... دیکھئے! ایسے لوگوں کے ارادے اور عمل سے عرصہ دراصل عزم کی کمی ہوتی ہے۔ ہر عمل کو ارادہ اور عزم سے ملایا کا مظہر ہونا چاہیے۔ آپ ایک کامیاب آدمی بننے کا ارادہ کر لیں۔ اس ارادے کو پورا کرنے میں کوئی دشواری محسوس کریں اور عاقل و سہارا لین چاہیں تو دوبارہ رابطہ کر سکتے ہیں۔

گھبراہٹ اور خوف

☆ ☆ ☆
سوال: گزشتہ تین سالوں سے میں شدید ذہنی انتشار میں مبتلا ہوں۔ مجھے اپنے ذہن پر بالکل کنٹرول نہیں ہے۔ معمولی سی بے معنی سی بات بھی میرے ذہن سے چپک کر رہ جاتی ہے۔ گھبراہٹ اور خوف میں رہتی ہوں۔ ڈر و خوف سے اپنے کاموں سے بیگانہ ہو کر میں خیالات کی دنیا میں کھوئی رہتی ہوں۔

مجھے شادی سے بھی بہت گھبراہٹ ہوتی ہے۔ ایک دو مرتبہ میری شادی کی باتیں ہوئیں تو میری

سولہ سال کی عمر میں میٹرک کر لیا تھا۔ میٹرک تک پڑھائی بہت اچھی رہی۔ کالج میں آنے کے بعد آزاد ماحول میں آ گیا۔ کالج میں آکر اپنے دوستوں کے کہنے پر پہلے تو میں نے شو میں سگریٹ پینی شروع کر دی۔

دوستوں کے ساتھ زیادہ وقت گزرنے کی وجہ سے پڑھائی پر پوری توجہ نہیں دے پایا۔ نتیجہ میٹرک میں A گریڈ لینے اور فرسٹ ایئر میں میرے مارکس C اور D گریڈ والے آئے۔

میرے دوستوں نے کہا کہ فکر نہ کرو انٹر کے امتحان میں ہم سب مل کر خوب محنت کریں گے اور ہماری پرستش بہتر ہو جائے گی۔ امتحانات کے قریب دنوں میں سب دوست پڑھائی کے لیے اکٹھے تو ہوئے لیکن زیادہ وقت باتوں میں گزارتے رہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ میں دو پیپرز میں فیل ہو گیا۔ اس طرح میرا ایک سال ضائع ہو گیا اور میں کسی اچھی یونیورسٹی میں داخلے کے قابل نہ رہا۔

میں نے گریجویٹیشن کرنے میں بھی نئی سال ضائع کئے۔ میرے ساتھ میٹرک کرنے والے لڑکے، جنہیں انٹرمیڈیٹ میں تعلیم پا کر کوئی ڈاکٹر، کوئی انجینئر، کوئی کچھ اور قابل شخص بن چکا ہے۔

میرا حال یہ ہے کہ کوئی قابلیت نہ ہونے کی وجہ سے خود کو ایک بے کار آدمی تصور کرتا ہوں۔ سگریٹ بہت پیتا ہوں۔ میرے اخراجات میرے گھر والے اٹھاتے ہیں۔ میرے والدین میری طرف سے بہت پریشان ہیں۔ میری والدہ سمجھتی ہیں کہ میری شادی کنی جائے تو میں ایک ذمہ دار اور کامیاب آدمی بن جاؤں گا۔

جواب: تعلیمی میدان میں اچھی کارکردگی اور مناسب ذمہ داری کا بروقت حصول کئی شعبوں میں اچھے کیریئر کے لیے بنیادی شرائط میں شامل ہے۔ اس

حالت ایسی ہوگئی جیسے میں ابھی مر جاؤں گی۔

جواب: صبح شام ایکس ایکس مرتبہ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ. لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ
پڑھ کر ایک ایک فیصلہ اسہول شہد پر دم کر کے پئیں۔

وضو بے وضو کثرت سے یا حی یا قیوم کا ورد کریں۔

اذیت دے کر خوش ہونا

☆☆☆

سول: میری شادی کو پانچ سال ہو گئے

ہیں۔ میرے سسرال والے بہت شریف لوگ ہیں۔

ہم دونوں میاں بیوی الگ رہتے ہیں۔

میرے شوہر شادی سے پہلے ہی طے جھلنے والوں

کے ساتھ ایسا رویہ رکھتے تھے کہ اوگوں کو شدید اذیت کا

سامنا کرنا پڑتا تھا۔ ان کے روکے روئے اور ان کی

لا تعلقی جیسی باتوں پر بعض تو کھری کھری سنا دیتے

اور بعض ملنا بند کر دیتے۔

شادی کے بعد ان کی اس عادت کا سامنا میرے

گھر والوں کو کرنا پڑا۔ ماد ہونے کا انہوں نے بھرپور

فائدہ اٹھایا۔ میرے والدین باہن بھائی اگر کبھی کبھار

مجھ سے ملنے آجائیں تو انہیں دیکھتے ہی وہ شدید آکتابت

و بے زاری کا اظہار کرنے لگتے ہیں۔ یہ بے شوہر اپنے

روئے سے میرے والدین ، بہن بھائیوں کو تکلیف

پہنچانے کی کوشش کرتے ہیں۔

جواب: رات کو سونے سے پہلے 100 مرتبہ ام

اللہ یا مَنَّعُ گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے

ساتھ پڑھ کر آنکھیں بند کر کے اپنے شوہر کا

تصور کر کے دم کرویں اور دعا کریں۔

صبح کے وقت آتالیس مرتبہ اسم الہی یا وَدُودُ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی یا

دودھ پر دم کر کے شوہر کو پلائیں اور دعا کریں۔

یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

فالج

☆☆☆

سوال: میری امی پر فالج گر گیا تھا۔ وہ ایک ہاتھ

اور ایک پیر سے معذور ہو گئی ہیں۔ انہیں شوگر کی بیماری

بھی ہے۔ چار سال سے علاج ہو رہا ہے۔ آپ سے

درخواست ہے کہ کوئی روحانی علاج بتادیں۔

جواب: سورہ یوسف (12) کی پہلی آیت

الر تِلْكَ آيَاتُ الْكِتَابِ الْمُبِينِ

الر حِمِيمُ الر حِمِيمُ الر حِمِيمُ

چینی کی سفید پلیٹوں پر زعفران اور عرق گلاب سے لکھ

کر ایک پلیٹ صبح ایک شام اور ایک پلیٹ رات کو سونے

سے پہلے پانی سے دھو کر پلائیں تین ماہ تک۔

پریزیور اور ڈاکٹری علاج پابندی سے جاری رکھیں۔

برجھرات کے دن گیارہ روپے خیرات کر دیں۔

بے راہ روی

☆☆☆

سوال: میرا چھوٹا بھائی جس کی عمر سترہ سال

ہے۔ برے دوستوں کی صحبت میں پھنس گیا اور بے راہ

روی کی وجہ سے کمزور ہوتا جا رہا ہے۔ اب وہ اپنی اس

بری عادت سے نجات چاہتا ہے۔

جواب: والدین اور اساتذہ کا فرض ہے کہ وہ

بڑھتی ہوئی عمر کے بچوں کو مختلف فطری تقاضوں کے

بارے میں درست معلومات اور رہنمائی فراہم کریں۔

نوجوانی کی ایک بری عادت پر قابو پانے کے

اپنے بیٹے سے کہیں کے دھچلتے پھرتے وضو با وضو کثرت سے یا سحی یا قیوم کا ورد کرتا رہے۔
غصہ سے نجات

☆☆☆

سوال: میری پانچ بیٹیاں ہیں۔ تین بیٹیاں شادی شدہ ہیں دو بیٹیوں کی بات بچی ہو چکی ہے۔ ہمارے ساتھ کوئی معاشی مسئلہ بھی نہیں ہے لیکن پھر بھی مجھے غصہ بہت جلد آنے لگا ہے۔

گھر میں آئے دن معمولی بات پر میں کبھی اپنے شوہر سے الجھ پڑتی ہوں تو کبھی بیٹیوں کو باتیں سناتے لگتی ہوں۔

میں خود اپنے آپ کو کنٹرول کرنے کی بہت کوشش کرتی ہوں لیکن غصہ جب آتا ہے تو سب کچھ بھول جاتی ہوں۔

جواب: صبح نہار منہ ایسے مرتبہ سورہ الفرقان (25) کی آیت نمبر 63 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیں۔ یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

چلتے پھرتے وضو با وضو کثرت سے یا روف کا ورد کرتی رہا کریں۔



روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی 021-36688931, 021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک

روحانی ڈائجسٹ

لیے مختلف طریقوں سے مدد لی جاسکتی ہے۔ ان میں سے ایک زیادہ تر وقت با وضو رہنا اور اسمائے الہیہ کا ورد کرنا بھی ہے۔

اپنے بھائی سے کہیں کہ وہ صبح اٹھ کر ضروریات سے فراغت پا کر وضو کر لے اور سارا دن با وضو رہے لیکن وضو قائم رکھنے کے لئے طبیعت پر جبر نہ کیا جائے۔ اگر وضو ٹوٹ جائے تو دوبارہ کر لیں۔ رات سونے سے قبل ایک مرتبہ پھر تازہ وضو کر لیں۔

دن بھر کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یا سحی یا قیوم کا ورد جاری رکھا جائے۔ پانچ وقت نماز کی پابندی کی جائے۔

اداس و پریشان

☆☆☆

سوال: میرا شادی شدہ بیٹا کچھ عرصے سے اداس رہنے لگا ہے لیکن اگر کچھ پوچھ تو نہیں کوئی بات نہیں ہے کہہ کر خاموش ہو جاتا ہے۔

میری بیوی بھی بہت سلیقہ شعار ہے۔ ہمارا اور اپنے شوہر کا بہت خیال رکھتی ہے۔ سمجھ نہیں آ رہا کہ بیٹا کیوں اداس و پریشان رہنے لگا ہے۔ اسے کس بات کی فکر لاحق ہے۔ اس کے دفتر سے معلوم ہوا کہ اس نے کسی خاتون کی مدد کی تھی اب وہ خاتون اس کو بیک میل کر رہی ہے۔

ہم نے کسی نہ کسی طرح یہ معاملہ حل کیا لیکن اس کے باوجود اس کی اداسی دور نہیں ہوئی۔

جواب: رات سونے سے پہلے آتا لیس مرتبہ سورہ حم السجدہ (41) کی آیت 35 اور 36 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور اس کے لیے دعا کریں۔